



PRESSINFORMATION 13 april, 2021

Undvik ”Zoomtrötthet” och värk – 5 viktiga råd för ökad hälsa vid hemarbete

En stor del av svenskarna har nu jobbat hemifrån under närmare ett år, något som för många har stora fördelar, men det har också visat sig leda till ökade problem med till exempel värk i rygg, nacke eller axlar. En mer okänd risk är så kallad ”Zoomtrötthet” efter alla videomöten. Men det finns sätt att förbättra sitt välmående vid hemarbete.

Undersökningar från bland andra möbelföretaget Flokks samarbetspartner Leesman visar att majoriteten av dem som arbetar hemma ser fördelar med det. Men det har också medfört ökade problem med värk i kroppen, isolering och att gränserna mellan arbetsliv och privatliv suddas ut vilket kan påverka välmående och hälsa för medarbetarna och risk för ökade kostnader för arbetsgivarna.

Arbetsgivaren har ansvar för arbetsmiljön oavsett var medarbetaren utför sitt arbete. Men det finns också mycket som den som jobbar hemma själv kan göra för att förbättra sin hälsa och välbefinnande, öka produktiviteten och få en bättre balans mellan arbete och privatliv. Här ger vi några enkla, men viktiga, råd.

1. Färre videosamtal och fler telefonsamtal

Videomöten har blivit det självklara mötesformatet för många, inte bara i arbetet utan också privat och socialt. De är tveklöst väldigt värdefulla för att ersätta fysiska möten, men samtidigt har den ökande användningen lett till något som kallas "zoomtrötthet". Det handlar om hur vi bearbetar information via video, där det enda sättet vi kan visa att vi är uppmärksamma på är att titta in i kameran, men i verkliga livet står vi sällan nära en kollega och stirrar in i ansiktet på dem. Att behöva hålla en konstant blick gör oss obekväma och trötta, vilket leder till trötthet. Därför bör man dra ner på videomöten, och använda dem endast när det är nödvändigt och istället gå tillbaka till traditionella telefonsamtal, eller att välja att hålla kameran avstängd i videomötet om det inte krävs att den är på.

2. Rör dig mer

Ett av de största problemen med att arbeta hemifrån är inaktivitet. Utan pendlingen till jobbet och med alla möten och samtal som tas vid skrivbordet är det lätt att vi rör oss betydligt mindre än vanligt. En gång i timmen ska du gå upp och röra dig i några minuter. Ställ dig upp och stretcha eller rör dig på annat sätt. Om det är svårt att hålla sådana rutiner, är ett annat sätt att hålla sig i rörelse att skriva en lista med korta sysslor du behöver göra, och gör en av dem varje timme. Till exempel vattna blommorna, lägga en tvätt i maskinen, gå ut med soporna eller leka med hunden. Detta är uppgifter som tar några minuter, men som kräver att du tar ett steg bort från arbetet och får röra på dig.

3. Håll rent

Det är lätt att hemmakontoret blir en uppsamlingsplats för diverse papper och skräp. Ta för vana att städa skrivbordet varje dag eller vecka, inklusive att torka av alla ytor och ställa i ordning din utrustning. Ett rent skrivbord är inspirerande och hjälper dig att vara fokuserad och i slutändan vara mer produktiv.



4. Se över arbetsplatsen

Om du inte redan har gjort det, se över utrustning och utformning av din hemarbetsplats. Är utrustningen utformad för komfort, prestanda och välbefinnande? Är dina möbler lämpliga för de många timmarna du spenderar vid ditt skrivbord? Om inte, se över hur du kan göra förbättringar, eller ta ett samtal med din arbetsgivare kring hur de kan stötta dig och förbättra din arbetsmiljö om du behöver arbeta hemifrån.

En stol i rätt höjd är mycket viktigt för varaktig komfort och välbefinnande, liksom att se till att tangentbord, skärm och annan utrustning du använder är inställda för att motverka dålig hållning och negativa effekter av stillasittande beteende. Kan du ha ett höj- och sänkbart skrivbord är det bra, då det kan ha en positiv inverkan på din allmänna hälsa, liksom en så kallad aktiv stol som främjar rörelse när man sitter ned.

5. Ät inte lunch vid skrivbordet

Vi har alla gjort det. Möten ända fram till lunch och sedan en hög jobb att ta tag i. Då är det lätt att ta med lunchen till skrivbordet och äta samtidigt som man arbetar. Det här är inte något nytt fenomen, men icke desto mindre finns fördelar med att ta en lunchpaus från skrivbordet. Det hjälper dig inte bara att röra dig och hålla skrivbordet snyggt utan det hjälper också till att lindra stress och ge hjärnan en paus från arbetet, så att man kan vara mer fokuserad och produktiv under eftermiddagen.

För mer information kontakta;

Jessica Borgar, Marketing & Trade Coordinator.

Mobil: +46702583995

E-mail: Jessica.Borgar@flokk.com

*) Källor:

Leesman

TCO - 27 procent har fått ont i rygg, nacke eller axlar som de inte hade tidigare. <https://news.cision.com/se/tco/r/manga-som-jobbar-hemma-trivs-bra---men-saknar-kollegorna,c3205534>

Om Leesman-undersökningen

Leesman har under de senaste tio åren undersökt hur anställda upplever sin arbetsplats. Genom en enkät hjälper de organisationer med en djupgående granskning av arbetsplatsen och arbetsmiljön som visar exakt vilka komponenter som stödjer ett produktivt arbete hos sina anställda. Leesman är den mest omfattande databasen för uppgifter om arbetsplatseffektivitet över tid. Databasen består av 51 000 svar, varav 92 % från anställda som arbetade hemifrån, i 61 länder. De tillfrågade fick frågor om hur de upplever att deras hem påverkar deras förmåga att utföra sitt arbete såväl som deras totala helhetsupplevelse. Hälsa, lycka, produktivitet och arbetsplatsidentitet var viktiga frågor som undersöktes.

Om Flokk

Flokk är den ledande tillverkaren av högkvalitativa arbetsplatsmöbler i Europa, som utvecklar en växande familj av globala varumärken. Flokk är stolt ägare av produktvarumärkena HÅG, OFFECCT, Giroflex, RH, Profim, 9to5 Seating, BMA, RBM, och Malmstolen. Ett strukturerat fokus på miljön genom flera decennier har gjort det möjligt för Flokk att vara ledande i utvecklingen av hållbara möbler. Flokks huvudkontor ligger i Oslo, Norge, med huvudsakliga produktionsanläggningar i Røros (Norge), Nässjö (Sverige), Turek (Polen) och Hawthorne (USA). Dessutom har Flokk försäljningskontor i Norge, Sverige, Danmark, Tyskland, Belgien, Nederländerna, Storbritannien, Frankrike, Schweiz, Singapore, USA, Kanada, Kina och Australien. Flokk produkter säljs i mer än 80 länder över hela världen. Ca 2000 medarbetare arbetar tillsammans för att realisera visionen av Flokk: Inspirera till stora verk.