

ERGONOMI ER GOD ØKONOMI

Hvordan moderne ergonomi kan øke de ansattes trivsel og selskapets bunnlinje.



De fleste mennesker bruker mellom en fjerdedel og en tredjedel av sitt våkne liv på jobb.¹ Det er mye tid for arbeidstakerne. Og for arbeidsgivere er det en stor mulighet. Jo bedre arbeidstakerne har det på jobb, desto mer produktive er de.

For å ha det bra gjennom dagen trenger folk arbeidsplasser som gjør mer enn bare å hindre at de blir overbelastet eller syke. Arbeidsplassene må faktisk øke det vi kaller trivsel – det store bildet for den enkeltes mentale og fysiske helse. Verdens helseorganisasjon er enig. De sier at god helse ikke bare er fravær av dårlig helse, men også en tilstand av trivsel.²

Arbeidstakere kan ha en direkte påvirkning av kvaliteten på arbeidet som utføres på kontoret ved ganske enkelt å sørge for at folk har det bra og opplever trivsel mens de arbeider. Selv om dette kan synes som en skremmende ting å ta tak i og oppnå, ligger det en utprøvd og effektiv metode rett foran deg ... eller kanskje under fingertuppene – bedre ergonomi på arbeidsplassen.

Ergonomisk utstyr, som en mus som fremmer en naturlig håndplassering, gjør at arbeidstakerne kan jobbe lengre, med høyere effektivitet og kvalitet, og med mindre nedetid. Det gir mer fornøyde arbeidstakere og mer lønnsomme bedrifter.

Kort sagt: ergonomi er god økonomi Logitechs ergonomiske arbeidsplassløsninger kan hjelpe bedriften din med å bli et sunnere sted å jobbe.



**Arbeidsplassen
har blitt et sted
hvor **trivsel** må
oppmuntres og
opprettholdes.**

Dette strategidokumentet vil se nærmere på følgende hovedtemaer:

- Farene ved dårlig holdning i skrivebordsjobber.
- Vurdere risikoen for skader på arbeidsplassen.
- Fordelene ved å adressere mulige skader på arbeidsplassen.
- Den ergonomiske løsningen for skader på arbeidsplassen.
- Forskjellen mus og tastaturer kan utgjøre.
- Få arbeidstakeres aksept og tilslutning.
- Kan redusering av risikoene for skader på arbeidsplassen virkelig være så enkelt?



Farene ved dårlig holdning i skrivebordsjobber

Uansett hvor fin utsikten fra kontoret er eller hvor vennlig medarbeiderne kan være, er det ulemper med skrivebordsjobber. Den største ulempen for en arbeidstaker fra et helseperspektiv er for lite bevegelse gjennom dagen.

Noen anslår at innen 2023 vil 90 % av arbeidsstyrken trenge grunnleggende datakunnskaper for å utføre jobben sin. Dette betyr at mye av tiden brukes sittende, mens man ser på en skjerm.³



Logitech MX Vertical avansert ergonomisk mus

Stillesittende arbeidstakere, plassert foran en datamaskin mens de utfører gjentakende bevegelser risikerer belastningsskader i hender, håndledd, albuer, armer, skuldre og nakke, ikke for å glemme anstrengte øyne, som kan medføre synsproblemer og hodepine.

Men skrivebordsjobber er en del av den moderne arbeidsplassen – en trend som tegner til å akselerere med utviklingen av den globale økonomien. Hvis det er scenarioet vi står overfor på lang sikt; er det en måte vi kan bekjempe disse negative virkningene på? Svaret er ja. Den voksende trenden mot å innføre formelle ergonomiske program på arbeidsplassen har som mål å forbedre arbeidstakernes prestasjoner, komfort og trivsel ved å kartlegge og korrigere ergonomiske risikofaktorer.⁴ Og arbeidstakerne er helt med. Dagens arbeidstakere støtter ikke bare opp om tiltak for å øke trivselen i bedriften – det er faktisk det de forventer.

82% av ansatte forbrukere mener at arbeidsgiverne deres eller helseplanene bør inneholde helse- og trivselprogrammer.⁵

Hvem får musesyke? Svaret vil kanskje overraske deg.

Musesyke (RSI) er en tilstand hvor den samme bevegelsen igjen og igjen gir smerter samt redusert funksjonalitet i sener og muskler. Musesyke er ikke noe som bare skjer personer som har jobbet i mange tiår; det rammer både unge og gamle. Hos personer i alderen 25–29 år rammer karpaltunnelsyndromet 3,4 av 1000 personer.⁶ Tenk over følgende typiske tilfelle:



Musesyke skjer på tvers av alle aldersgrupper

Emma er en sjef for sosiale medier hos en teknisk bedrift i vekst. Hun elsker jobben sin og muligheten for avansement. Etter jobb kan du finne henne på treningssenteret eller ute med venner, og i helgene går hun tur med hunden i fjellet.

En dag da hun jobbet ved skrivebordet, la hun merke til en svak smerte i tommelsiden av håndleddet. Hun tenker at hun kan ha blitt skadet i yogatimen og regner med at det vil gå over av seg selv, men i stedet blir det til slutt så ille at det går ut over jobben. En uke senere har det endret seg til en stikkende smerte. En lege undersøker henne og anbefaler blant annet at hun justerer utformingen av arbeidsområdet slik at det oppmuntrer til mer naturlig armstilling. Etter litt undersøkelse går det opp for Emma at måten hun har sittet og utført tusenvis av arm- og håndleddsbevegelser om dagen kan sammenlignes med å løpe maraton i flipp-flopper.

En direkte kostnad ved skader på grunn av gjentagende bevegelser på arbeidsplassen i USA er USD 1,5 milliarder dollar.⁷ Direkte kostnader inkluderer yrkesskadeerstatning, medisinske kostnader og sykehusrehabilitering, uførepensjon og saksomkostninger.

Den gjennomsnittlige kontoransatte ...

- › **Sitter foran datamaskinen 2,6 timer om dagen**
- › **Beveger musen i gjennomsnitt 30 meter per arbeidsdag eller over 9,6 kilometer hvert år.**

Kilde: Wellnomics for Logitech, 2019

Og da har man ikke tatt med i beregningen indirekte kostnader som høyt gjennomtrekk, flaskehalser, fravær, dårlig arbeidskvalitet, lav moral, tappt produktivitet og ineffektivitet. De siste to bør ikke undervurderes. Kontoransatte som bare lider av håndleddssmerter har normalt 15% redusert produktivitet.⁸

SJEKKLISTE: Vurdere risikoen for skader på arbeidsplassen

12% av alle datamaskinbrukere i Storbritannia og 7% i Tyskland opplevde smerter i hånden, håndleddet, underarmen og skulderen hver dag.⁹ Her er en kort sjekkliste for å avgjøre om kontoransatte har økt risiko for arbeidsskader:

- Har arbeidstakerne en **justerbar, ergonomisk stol og skjerm** slik at de kan arrangere og justere arbeidsområdet for å få en mer naturlig stilling?
- Har de tilgang til profesjonell ergonomisk vurdering eller assistanse med korrekt oppsett av en arbeidsstasjon?
- Bruker laptopbrukere **ekstern skjerm, tastatur og mus** (ikke styrefelt) ved skrivebordet?
- Kan de ansatte gjennomføre arbeidsdagen uten å måtte foreta egenhendige justeringer av arbeidsstasjonen på grunn av plager eller ta hyppige pauser?

Hvis svaret på noen av disse spørsmålene er nei, har arbeidstakerne risiko for å få arbeidsrelaterte skader. Det er imidlertid en effektiv måte å hindre smertefulle og dyre resultater på: Ergonomisk kontorutstyr.





Logitech ERGO K860 delt ergonomisk tastatur

Adressere mulige skader på arbeidsplassen. Det gir større fordeler enn du tror.

Den dårlige nyheten er at faktaene er udiskutable – den økte risikoen for skader som forårsakes av vanlige skrivebordsjobber er reelle. Men det er gode nyheter: det finnes en enkel løsning, og den er verken uoppnåelig eller urimelig dyr å implementere. Bare ved å tilføye et ergonomiprogram i eksisterende velferdstiltak, kan man redusere risikoen for arbeidsskader samtidig som trivselen, innsatsen, engasjementet og en følelse av mening øker blant de ansatte, for ikke å glemme en arbeidsstyrke som ønsker å bli. Mer konkret; ansatte med fastsatte ergonomiske retningslinjer på plass gir reduserte helseutgifter og medfører andre økonomiske fordeler.¹⁰

Men trivselen i hverdagen er like viktig som overskudd for den neste generasjonen av arbeidstakere, og det kommer de garantert til å la arbeidsgiverne få vite. Yngre mennesker er mer opptatt av helsen enn forrige generasjon, og de er delvis ansvarlig for at trivsel er satt på dagsorden på arbeidsplassen. Selv om denne bevisstheten er økende i alle generasjoner, er den størst blant generasjon Z og millenniumsansatte.¹¹ Og de verdsetter helsegevinster mer enn noen tidligere

generasjon, noe som delvis kommer til syne i deres personlige forbruksvaner. Generelt bruker millenniumsgenerasjonen nesten dobbelt så mye på «egenomsorg» som etterkrigsgenerasjonen.¹² Det pleide å være slik at lønnen var viktigst for nyansatte, men millenniumsgenerasjonen er opptatt av det store bildet, at den totale kompensasjonen inkludert bedriftsvelferd og kulturen på arbeidsplassen. De er særlig opptatt av trivsel gjennom arbeid dagen. Og denne trenden griper om seg på tvers av generasjonene: 87% av arbeidstakerne ønsker at arbeidsplassen skal være utstyrt med ergonomiske møbler, og 98% ønsker at den skal ha moderne teknologi som fungerer feilfritt. I tillegg mener 68% at utformingen av arbeidsplassen er et meget viktig eller viktig kriterium for deres valg av arbeidsgiver.¹³

Når bedrifter utarbeider fremtidsrettet retningslinjer for velferd og trivsel, samvirker de med sine ansatte gjennom opplæring og forebygging av skader for alle. Det som pleide å være valgfritt, er nå påkrevd. Trivsel har blitt en obligatorisk faktor for produktive bedrifter.

Den ergonomiske løsningen for skader på arbeidsplassen.

Det endelige målet for ergonomi har alltid vært – og vil alltid være – smertelindring og forebygging av smerter for sluttbrukeren. For å oppnå dette må vitenskapelige funn gjennom å undersøke folks objektive fysiske trivsel og prestasjoner omsettes til produkter som kan brukes av de ansatte dag ut og dag inn.



Hvis utstyret reduserer eller svekker distraherende smerte ... blir arbeidstakerens kapasitet og potensielle produksjon økt.

Et godt arbeidsmiljø bidrar til trivselen for de ansatte og bidrar til å identifisere bedriften. 39% av arbeidstakere forventer mer oppmerksomhet rundt den ergonomiske kvaliteten på utstyret. Behovet for tiltak blir enda tydeligere når du ser på folk under 30 år. Blant dem er det bare én av to (52%) som er fornøyd med den ergonomiske kvaliteten på egen arbeidsplass.¹³

Men når vi tenker på mengden tid gjennomsnittspersonen bruker på jobben i dag, er det viktig at de ansatte føler seg komfortable for å prestere på topp.

Det å ha det komfortabelt betyr at man har det berøringmessig og visuelt behagelig og fritt. Følgende sentrale spørsmål bidrar til å måle komfortnivået hos sluttbrukeren i et kontormiljø.

- Er kontorutstyret enkelt å bruke?
- Gjør det at en person kan fullføre en oppgave mens man er fokusert?
- Kan en person fullføre en oppgave uten å engang merke utstyret som blir brukt?

Her er hovedlærdommen om komfort på arbeidsplassen: Hvis utstyret reduserer eller svekker distraherende smerte – hvis det øker komforten – blir arbeidstakerens kapasitet og potensielle produksjon økt. Dette kan være starten på en betydelig endring fordi når komforten øker og smerten reduseres, avsluttes en ond sirkel. Smertefulle tilstander er deprimerende, og det å være deprimerert gjør at en person har større sannsynlighet for å få smertefulle tilstander.¹⁴

Forskjellen mus og tastaturer utgjør

Arbeid som omfatter bruk av tastatur og mus i mange timer medfører en betydelig mengde gjentakende bevegelser. Ubehagelig stilling og/eller bruk av feil utstyr til jobben kan forverre virkningen av de bevegelsene, noe som kan lede til utmattethet, plager og smerter. Med ergonomisk riktig utstyr kan de bevegelsene bli mer naturlige med bedre håndledds- og håndstilling, noe som kan redusere risikoen for musesyke.

Gjennomsnittlig totale kostnader for arbeidsgivere for ett enkelt tilfelle av karpaltunnelsyndrom er USD 64 852.¹⁵

Det er best å ikke vente til signalene på musesyke dukker opp for å se hvordan mus og tastatur kan gjøre en forskjell. Ergonomiske enheter kan bidra til å lindre smertene eller i det minste å redusere risikoen for at de forverres. Og når de ansatte er smertefrie, blir bedriftene mer lønnsomme. Det å ha en ansatt diagnostisert med karpaltunnelsyndrom kan medføre astronomiske kostnader som arbeidsgiveren må dekke. Som rapportert av OSHA (Occupational Safety and Health Administration) i USA, er gjennomsnittlige direkte kostnader ved kun ett tilfelle USD 30 882, og enda verre; de indirekte kostnadene utgjør gjennomsnittlig USD 33 970.¹⁵ Det gir en samlet kostnad for et tilfelle av karpaltunnelsyndrom på USD 64 852.

Med rundt 3 av 5 arbeidstakere i EU rammet er muskel- og skjelettlidelser (MSD) det mest fremherskende arbeidsrelaterte helseproblemet.¹⁶ og har en betydelig innvirkning på økonomien.



Logitech® MX Vertical avansert ergonomisk mus

En naturlig håndtrykkposisjon reduserer muskelbelastningen

Med en unik 57° loddrett vinkel blir håndleddsbelastningen redusert

Avansert optisk sporing med en egen bryter for markørhastighet, som gir 4 ganger færre håndbevegelser¹⁸ – redusert muskel- og håndtrettthet



I Tyskland utgjør for eksempel muskel- og skjelettlidelser samt bindevevssykdom 17,2 milliarder euro i produksjonstap basert på lønnskostnader i 2016 og 30,4 milliarder euro i tapt brutto verdiskapning. Dette utgjør henholdsvis 0,5% og 1,0% av Tysklands bruttonasjonalprodukt.¹⁷

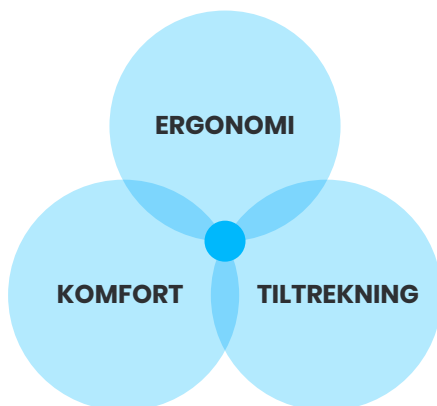
Bruk av ergonomisk utstyr i et forsøk på å unngå arbeidsskader er en klok måte å unngå uforutsette administrasjonskostnader på, og når det gjelder avkastning på investert kapital er det garantert det beste man kan gjøre.

Nøkkelen til å sikre arbeidstakernes aksept og tilslutning: Ergonomi, komfort og tiltrekning.

Ergonomiske produkter fungerer bare dersom sluttbrukerne faktisk godtar dem. Logitechs overordnede visjon går ut på å finne skjæringspunktet som gir ergonomisk forbedring uten at det går ut over prestasjonen.

Hvordan kan dette målet omsettes i faktisk produktdesign? Det koker ned til tre kjerneprinsipper: ergonomi, komfort og tiltrekning.

Det fine med ergonomi er at den kan kvantifiseres og måles ved å observere posisjon, muskelaktivitet og innvirkning på prestasjonen. Holdning er posisjonen du holder kroppsdelen i mens du står eller sitter.



9 av 10 personer som går over til ergonomisk tastatur eller mus, går aldri tilbake til tradisjonelle modeller.¹⁹



Logitechs ergonomiske testing med bevegelsessensorer

Muskelaktivitet dreier seg om graden av belastning og bevegelse en ergonomisk enhet vil legge på en muskel. Innvirkning på prestasjonen er der hjulene treffer bakken. Den tar for seg dobbeltmålingen av prestasjon kombinert med redusert belastning for sluttbrukeren.

Selv om komfort er subjektiv, kan den evalueres med både visuelle og berøringsrelaterte målinger og er udiskuterbar i Logitechs designverden. Hvis et produkt ikke er komfortabelt å bruke, vil ikke arbeidstaker bruke det. Det forkludrer hele formålet.

Endelig, tiltrekning på grunn av helhetlige designen. Synes brukerne det ser bra ut, appellerer det til dem, ser det ut som et produkt de forstår, fremstår det som logisk for dem og ønsker de å prøve det? For brukeren kan ideen med ergonomisk mus og tastatur fremkalle bilder av klumsete, fremmedartede enheter som passer bedre i en oppfinnerens laboratorium enn på et vanlig kontor. Logitechs ergonomiske produkter utfordrer imidlertid denne tankegangen.

Deres unike designtilnærming leverer komfortable, estetisk behagelige tastaturer og mus som de ansatte virkelig ønsker å bruke.

Evnen til å implementere disse tre kriteriene avgjør om en bestemt enhet til slutt blir et vellykket produkttilbud fra Logitech. Det gjør også at enheter som er enkle å ta i bruk og man raskt blir fortrolig med – og deretter føles uunnværlige – for sluttbrukerne.

Logitech-verktøy er tilpasser både mennesket og oppgaven.

**Logitech-utstyr
ser bra ut
og føles bra.**



Logitech MX Vertical avansert ergonomisk mus og ERGO K860 delt ergonomisk tastatur

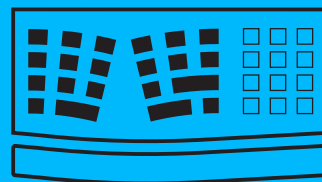
Kan redusering av risikoene for skader på arbeidsplassen virkelig være så enkelt?

Svaret er enkelt. Ja. Når ergonomiske løsninger innføres på arbeidsplassen, heves den generelle bevisstheten rundt sunnere arbeidsrutiner. Under en overgang til sunnere utstyr kan følgende retningslinjer påskynde og underbygge positive atferdsendringer for de ansatte:

- 1. Utdannelse er nøkkelen.** Dette innebærer opplæring og kommunikasjon rundt betydningen av ergonomisk utstyr.
- 2. Dokumenter ergonomiske retningslinjer for å øke bevisstheten.**
- 3. Atferdsendringer kommer når folk opplever hvordan ergonomisk mus og tastatur fremmer en naturlig stilling. Du tror det når du føler det.**

En ekstra fordel ved å ta i bruk utprøvde og tiltalende ergonomiske produkter, er at de ansatte oppfatter at arbeidsgiveren bryr seg om deres behov og helse og strekker seg lengre enn bare det som er «påkrevd». Den påfølgende moralhevingen fører til mer fornøyde og produktive ansatte.

Rundt 4 av 10 amerikanere sier at smerter påvirker humøret, aktivitetene, søvnen, evnen til å utføre arbeid eller livsgleden.²⁰ For disse menneskene vil ergonomiske løsninger snu om på alt. Endelig kan de utføre jobben effektivt. Og kanskje det viktigste – de kan jobbe med ro i sjelen.



Logitech ERGO K860 delt ergonomisk tastatur

En buet, delt tastaturramme for bedre skrivestilling

Polstret håndleddsstøtte for optimal ergonomisk komfort og 54 % mer håndleddsstøtte²¹



Justerbar håndleddsstøtte for komfort i enhver posisjon (0°, -4°, -7°)





Dagens ergonomi er flott for morgendagen

Straks ergonomisk gode løsninger tas i bruk, vil det generelle miljøet på kontoret bli enormt forbedret på alle fronter.

- Arbeidstakere vil befinne seg i mer komfortable, produktive omgivelser når de jobber.
- Smart fysiske konfigurasjoner kan etter hvert gi en bedre tilstand av velvære.
- Besparelser på medisinske kostnader og fravær vil medføre bedre forhold for bedriftens bunnlinje.

Logitech Ergo-serien av mus og tastaturer kan levere når det gjelder bedre stilling, redusert muskelbelastning og økt komfort.²¹ Med positive ansatte og positivt resultat er ting sikkert: bedriften vil være rustet uansett hva som dukker opp i fremtiden.

Hvis du vil ha mer informasjon om Ergo-serien fra Logitech, kan du på inn på [Logitech.com/ergoseries](https://www.logitech.com/ergoseries)

Når de ansatte mener at helsen deres ikke er noe bedriften prioriterer, skyldes det ofte dårlig kommunikasjon.

- **25 % av dagens arbeidsgivere formidler ikke sine ergonomiske retningslinjer**
- **30 % formidler retningslinjene kun ved ansettelse av nye ansatte¹⁹ når de overveldes av annet materiale. Bedre kommunikasjon kan fylle avstanden mellom arbeidsgivers tiltak og arbeidstakeres anvendelse, noe som øker den generelle trivselen**

1 Undersøkelse av helse på arbeidsplassen, 2019

2 Europeisk byrå for sikkerhet og helse på jobben

3 Tindula, Rob. «Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?» Thrive Global, 2 Nov. 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Corporate Wellness Services in the US, IBIS World Industry Report OD4821, February 2016

5 Accenture 2016 Employer Health and Wellness Survey, US

6 https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500

7 2018 Liberty Mutual Workplace Safety Index

8 Journal of Occupational Rehabilitation, 2002

9 Logitech patentbeskyttet forskning, 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 The Employee Expectations Report, Peakon, 2020 https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee_expectations_2020.pdf

12 Deloitte, "Well-being: A Strategy and a Responsibility", 28 Mar. 2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Die Entwicklung der Büroarbeit, Industrieverband Büro und Arbeitswelt, 2020 https://iba.online/site/assets/files/5013/iba_studie_2020_final.pdf

14 Health at work 2019

15 Occupational Safety & Health Administration <https://www.osha.gov/dcsdp/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

16 Panteia based on the fifth (2010) and sixth (2015) waves of the European Working Conditions Survey (EWCS) as cited in Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU, European Agency for Safety and Health at Work, Luxembourg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

17 Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU, European Agency for Safety and Health at Work, Luxembourg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 Sammenlignet med tradisjonelle mus som har en sensor på 1000 PPT.

19 Logitech 2019 Decision Maker and End User Proprietary Quantitative Research

20 ABC News/USA TODAY/Stanford Medical Center Poll: PAIN, <https://abcnews.go.com/images/Politics/979aTheFightAgainstPain.pdf>

21 Sammenlignet med et tradisjonelt Logitech-tastatur uten håndledsstøtte