



SITT MINDRE – MÅ BÄTTRE!  
**Nationella rekommendationer för mindre sittande**



SITT MINDRE – MÅ BÄTTRE!  
**Nationella rekommendationer för mindre sittande**

 UKK-instituutti

 SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSMINISTERIET

SITT MINDRE – MÅ BÄTTRE!  
NATIONELLA REKOMMENDATIONER FÖR MINDRE SITTANDE

ISBN 978-952-00-3739-0 (PDF)

URN:ISBN:978-952-00-3739-0

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3739-0>

[www.stm.fi/sv/publikationer](http://www.stm.fi/sv/publikationer)

Illustrationer: Henna Ryyänen, Studio Spotnik

Förläggare: Social- och hälsovårdsministeriet

Layout: Statsrådets förvaltningsenhet, publikationsutgivning, Anja Järvinen

# Sisällys

SAMMANDRAG.....	5
TIIVISTELMÄ.....	7
SUMMARY.....	9
FÖRORD.....	11
1 SITTA MINDRE OCH RÖRA PÅ OSS MERA – UNDER HELA LIVET!.....	13
2 BARN OCH UNGA: "STIG UPP OFTA!".....	15
2.1 Rekommendationer för barn och unga.....	16
2.2 Rekommendationer för föräldrar.....	17
2.3 Rekommendationer för ledare och lärare.....	21
2.4 Rekommendationer för daghem, skolor och kommuner.....	22
3 STUDERANDE OCH PERSONER I ARBETSFÖR ÅLDER: "SITT MINDRE UNDER HELA DAGEN!".....	23
3.1 Rekommendationer för studerande och personer i arbetsför ålder.....	24
3.2 Rekommendationer för studie- och arbetsplatser.....	26
4 ÄLDRE ELLER PERSONER MED BEGRÄNSAD FUNKTIONSFÖRMÅGA: "MER RÖRELSE I VARDAGEN ENLIGT DEN EGNA FUNKTIONSFÖRMÅGAN!".....	30
4.1 Rekommendationer för äldre med normal funktionsförmåga.....	32
4.2 Rekommendationer för äldre och andra med nedsatt funktionsförmåga.....	35
4.3 Rekommendationer för kommuner och andra som tillhandahåller omsorgstjänster för äldre eller personer med nedsatt funktionsförmåga.....	36
5 ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER FÖR OLIKA AKTÖRER.....	37
Central litteratur om sittande och negativa hälsoeffekter samt motionsrekommendationer:.....	38
Centrala motionsrekommendationer:.....	40



**Att sitta har blivit en livsstil  
– det är dags att stiga upp!**

# Sammandrag

Arbetets karaktär i samhället har blivit lättare och vår livsstil gynnar sittande. Fast finländare utövar motion tämligen regelbundet, består den övriga delen av dagen till stor del av att sitta i förskolan, skolan och andra läroanstalter, arbetet, inrättningar, kommunikationsmedlen och hemmet. Omfattande och långvarigt sittande och annan orörlighet har skadliga samband med bland annat hjärt- och kärlhälsan och hälsan i stöd- och rörelseorganen. Därmed bör människor i alla åldrar undvika omfattande sittande, promenera och cykla korta avstånd eller stå i de offentliga kommunikationsmedlen och eftersträva fysiskt aktiva arbetsformer.

Att röra sig ter sig naturligt för barn och stöder deras uppväxt och utveckling. Omfattande sittande och brist på motion försvagar också barns och ungas välbefinnande på olika sätt. Samhället och föräldrarna ska skapa miljöer som stöder barns och ungas aktivitet och lärande. Barn och unga ska erbjudas en aktiv livsstil, som fortsätter genom hela livet. Föräldrar kan uppmuntra barn till mångsidig lek och utomhusmotion, att gynna promenader och cykling under fritids- och skolresor; att införa pauser i sittandet framför en skärm och röra på sig hurtigt åtminstone en timme om dagen. Barn- och ungdomsledare och lärare ska erbjuda barn i daghems- och skolåldern fysiskt aktiva arbetsformer och förhållanden samt avveckla onödiga begränsningar och förbud som förhindrar motion.

En majoritet av de vuxna utför fysiskt lätt arbete, gör sina resor stillasittande och sitter också mycket på sin fritid. Både personer i studieåldern och personer i arbetsför ålder bör ändra sin vardag så att den gynnar mindre sittande. Det är bra att gå eller cykla korta avstånd till fritidsaktiviteterna, läroanstalten, jobbet och affärerna, använda trapporna i stället för hissen och gynna varierande ställningar för att undvika omfattande sittande. Inom studie- och arbetsgemenskaperna kan man gynna aktiva arbetsstationer och -sätt och hålla aktiva pauser. Studerande- och företagshälsovården kan inkludera främjande av fysisk aktivitet och minskning av sittandet som en del av hälsoundersökningarna och mötena på arbetsplatser och mottagningar.

Rörelseförmågans och sittandets betydelse för hälsan och välbefinnandet hos äldre är till och med viktigare än för yngre åldersgrupper. Miljöer och tjänster som sporrar till aktivitet i vardagen och minskning av sittandet är centrala när man eftersträvar att aktivera särskilt äldre människor med nedsatt rörelseförmåga. Hemtjänsten och den övriga boendeservicen för äldre bör som särskilt mål sätta upp att främja dagliga rörelseaktiviteter för äldre och minska sittandet till exempel genom att engagera dem och uppmuntra till aktivitet. Promenader, gårdsarbete, utomhusmotion och annan lagom ansträngande fysisk aktivitet – utan att glömma träningsmoment som upprätthåller muskelstyrkan – lämpar sig för äldre med

normal funktionsförmåga. Om funktionsförmågan har försvagats kan man ändå minska och införa pauser i sittandet och vid behov be om hjälp med utomhusmotion. I social- och hälsovårdens inrättningar ska äldre ges möjlighet och stöd till steg för att klara av vardagsbestyren.

En betydande minskning av sittandet och annan orörlighet i samhället förutsätter förvaltningsöverskridande samarbete i såväl kommuner som på riksnivå. Beslut behövs inom alla förvaltningsområden.

Samhället ska bygga en miljö som möjliggör och uppmuntrar till rörlighet med sina kollektivtrafiklösningar. Det ledande temat vid planering och inredning av byggnaderna bör vara tillgänglighet och gynnande av aktiva val i vardagen.

Inom utbildningen för personal som arbetar inom social- och hälsovårdsbranschen, undervisningspersonal och övrig personal inom kundtjänst ska man fästa särskild uppmärksamhet vid minskningen av omfattande sittande och annan orörlighet och införandet av pauser i sittandet. Tillämpningarna för utrustning och inom teknologin ska utnyttjas ännu bättre för att avbryta och minska perioder av långvarigt stillasittande.



# Tiivistelmä

Yhteiskunnassamme työn fyysinen kuormitus on vähentynyt ja elämäntyyliimme suosii istumista. Vaikka suomalaiset harrastavat liikuntaa varsin säännöllisesti, on muu osa päivästä paljolti istumista: varhaiskasvatuksessa, koulussa ja muissa oppilaitoksissa, työssä, laitoksissa, kulkuneuvoissa ja kodeissa. Runsaalla ja pitkäkestoisella istumisella ja muulla paikallaanollolla on haitallisia vaikutuksia muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen. Näin ollen kaikenikäisten ihmisten tulisi välttää runsasta istumista, kulkea lyhyitä välimatkoja kävellen ja pyörällä, seistä julkisissa kulkuneuvoissa ainakin osan matkasta ja pyrkiä fyysisesti aktiivisiin työtapoihin.

Lapsille liikkuminen on luontaista, mikä tukee kasvua ja kehitystä. Runsa istuminen ja liikunnan puute heikentävät myös lasten ja nuorten hyvinvointia eri tavoin. Yhteiskunnan ja vanhempien on luotava ympäristöjä, jotka tukevat lapsen ja nuoren aktiivisuutta ja oppimista. Lapsille ja nuorille on tarjottava aktiivinen elämäntapa, joka jatkuu läpi koko elämän. Vanhemmat voivat kannustaa lapsia monipuoliseen leikkimiseen ja ulkoiluun, suosimaan kävelyä ja pyöräilyä harrastus- ja koulumatkoilla, tauottamaan istumista ruutujen ääressä ja liikkumaan reippaasti ainakin tunnin päivässä. Lasten ja nuorten ohjaajien ja opettajien on tarjottava päiväkotij- ja kouluikäisille fyysisesti aktiivisia toimintatapoja ja olosuhteita. Turhat rajoitukset ja kiellot, jotka estävät liikkumista, pitäisi poistaa.

Valtaosa aikuisista tekee fyysisesti kevyttä työtä, kulkee matkansa kulkuneuvoissa istuen ja istuu runsaasti myös vapaa-ajallaan. Niin opiskelu- kuin työikäisten tulisi muuttaa arkeaan vähemmän istumista suosivaksi. On hyvä kävellä tai pyöräillä lyhyet välimatkat harrastuksiin, oppilaitoksiin, töihin ja kauppoihin, käyttää portaita hissien sijasta ja suosia vaihtelevia asentoja runsaan istumisen välttämiseksi. Opiskelu- ja työyhteisöissä voidaan suosia aktiivisia työpisteitä ja -tapoja ja pitää aktiivisia taukoja. Opiskelijaterveyden- ja työterveyshuollon pitäisi sisällyttää fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja istumisen vähentäminen osaksi terveystarkastuksia ja kohtaamisia työpaikoilla ja vastaanotoilla.

lääkällä liikkumiskyvyn ja istumisen merkitys terveyteen ja hyvinvointiin on vielä nuorempia ikäryhmiäkin tärkeämpää. Arjen aktiivisuuteen ja istumisen vähentämiseen kannustavat ympäristöt ja palvelut ovat keskeisiä pyrittäessä aktivoimaan erityisesti liikkumiskyvyltään heikentyneitä iäkkäitä tai muita toimintakykyrajoitteisia ihmisiä. Kotipalvelun ja muun asumispalvelun tulisi ottaa erityiseksi tavoitteeksi edistää iäkkäiden ja toimintakykyrajoitteisten ihmisten päivittäistä liikkumista ja vähentää istumista esimerkiksi osallistamalla ja kannustamalla aktiivisuuteen. Kävely, pihatytöt, ulkoilu ja muu sopivan rasittava fyysinen aktiivisuus – lihas-

voimaa ylläpitäviä harjoitteita unohtamatta – ovat sopivia niille iäkkäille, joilla on normaali toimintakyky. Jos toimintakyky on heikentynyt, voi silti vähentää ja tauottaa istumista. Sosiaali- ja terveydenhuollon laitoksissa on annettava iäkkäille ja muille toimintakyvyltään rajoittuneille asiakkaille mahdollisuus päivittäiseen ulkoiluun ja tukea arjen askareisiin.

Istumisen ja muu paikallaanolon merkittävä vähentäminen yhteiskunnassa edellyttää hallintokunnat ylittävää yhteistyötä niin kunnissa kuin valtakunnan tasolla. Päätöksiä tarvitaan kaikilla hallinnonaloilla.

Yhteiskunnan on rakennettava liikumisen mahdollistava ja siihen kannustava ympäristö joukkoliikenne- ratkaisuihin. Rakennusten suunnittelussa ja sisustuksessa johtavan teeman pitäisi olla esteettömyys ja arjen aktiivisten valintojen suosiminen. Sosiaali- ja terveysalan, opetusalan ja muun asiakaspalvelussa työskentelevän henkilöstön koulutuksessa on kiinnitettävä erityistä huomiota runsaan istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen ja istumisen tauottamiseen. Laitteissa ja teknologiassa on entistä paremmin hyödynnettävä sovellukset pitkäkestoisten paikallaanolojaksojen tauottamiseksi ja vähentämiseksi.

# Summary

Work has become physically lighter in our society and our lifestyle involves a great deal of sitting. Even though Finns exercise very regularly, they spend most the day sitting in day care, school, work, institutions, vehicles and at home. Sitting or remaining stationary at length has negative impacts on cardiovascular and musculoskeletal systems. Therefore, people of all ages should avoid excessive sitting, walk or cycle short distances or stand in public transport, and try to maintain physically active ways of working.

For children, moving is natural and supports growth and development. Too much sitting and a lack of exercise weaken the well-being of children and young people in many ways. The society and parents should create environments that support the activity and learning of children and young people. Children and young people should be introduced to an active way of living, which will continue throughout their lives. Parents can encourage their children to play and spend time outdoors, walk and cycle their way to school and hobbies, take breaks from sitting in front of a screen and to be active at least one hour a day. Children's instructors in day care and teachers at school should offer children physical activities and physically active environments and remove unnecessary limitations to exercise.

Most adults do physically non-strenuous work, sit their way to work and also spend a lot of their free time sitting. People in school and at work should change their everyday lives in order to avoid sitting. It is good to walk or cycle short distances to hobbies, school, work or shops, take the stairs instead of the elevator and change positions to avoid sitting. Schools and offices can introduce active work stations and methods and take active breaks. Student and occupational health care services can include the promotion of physical activity and prevention of excessive sitting in health checks and sessions at the office or practice.

Among the elderly, mobility and sitting have an even bigger impact on health and well-being than among younger age groups. Environments and services that encourage activity and less sitting in everyday life are essential in activating the elderly and otherwise less mobile. Home services and other housing services for the elderly should strive to promote daily exercise and reduce sitting by engaging and encouraging the elderly to be active in various ways. Walking, gardening and other suitably strenuous physical activity – including muscle-building exercise – are appropriate for elderly people with normal capabilities. If capability is reduced, one can still reduce uninterrupted sitting and request help for going outside, for example. Social and health care institutions should give the elderly the opportunity and necessary support for taking steps

in their daily routines.

A significant reduction of sitting and immobility in the society requires multisectoral cooperation on the municipality and national level. Decisions must be made within all administrative sectors.

The society should build an environment enabling and encouraging for physical activity; these include all public transport solutions. Accessibility and active choices in everyday life should be the main themes in building designing and interior decorating.

In social and health care, education and customer services staff training, particular attention should be paid to reducing sitting and immobility and taking breaks from prolonged sitting. Devices and technology should focus on applications that interrupt and reduce long periods of immobility.

# Förord

Vår livsstil handlar i dagens läge mycket om att sitta. Vi sitter gärna framför tv:n, datorn och annan underhållning, liksom på lektioner, arbetsplatser och institutioner och i fordon. Arbetskulturen i våra organisationer gynnar sittande, och det är en stor utmaning att införa mer fysisk aktivitet. Vi behöver en attitydförändring och vilja att välja ett mer fysiskt aktivt alternativ istället för sittandet. Dessutom bör samhället erbjuda möjligheter att välja alternativ som innebär mer fysisk aktivitet.

Vi har möjlighet att lyckas förändra vår livsstil. Det förutsätter att vi förändrar vår vardag så att vi kan välja alternativ som innebär mer fysisk aktivitet. Det långvariga sittandet inom småbarnsfostran, i skolor och andra läroanstalter och på arbetsplatser bör minska. Detsamma gäller institutionsvården. Människor i alla åldrar kan uträtta ärenden och förflytta sig korta sträckor till fots och med cykel istället för att använda motorfordon. Också på fritiden kan alla röra på sig mer utomhus eller utföra fysiskt aktiva sysslor hemma.

Att sitta mindre är vars och ens eget val, men samhället och samfunden kan stödja och uppmuntra fysiskt aktiva val på många sätt. Det är viktigt att vår dagliga miljö gynnar och uppmuntrar till fysisk aktivitet. Onödiga begränsningar och förbud som begränsar den fysiska aktiviteten bör avlägsnas. Det bör skapas möjligheter för fysisk aktivitet både inomhus och utomhus på daghem, i skolor och andra läroanstalter, på arbetsplatser och i serviceboenden. Trygga, tillgängliga och trivsamma vardagsmiljöer med gång- och cykelbanor, friluftsleder och andra grönområden ger alla åldersgrupper möjlighet att röra på sig.

För att sittandet och annan inaktivitet ska minska väsentligt behövs samarbete över sektorsgränserna både i kommunerna och på riksnivå. Det behövs beslut inom alla förvaltningsområden.

Syftet med rekommendationerna SITT MINDRE – MÅ BÄTTRE! är att presentera praktiska metoder för att minska sittandet. Rekommendationerna är avsedda såväl för människor i olika åldrar som för daghem, läroanstalter, arbetsplatser, social- och hälsovårdsinstitutioner och olika kommunala sektorer. Rekommendationerna har utarbetats av en expertarbetsgrupp på uppdrag av social- och hälsovårdsministeriets och undervisnings- och kulturministeriets gemensamma styrgrupp för hälsofrämjande motion. Ordförande för arbetsgruppen var direktör Tommi Vasankari från UKK-institutet och sekreterare överinspektör Mari Miettinen från social- och hälsovårdsministeriet. Medlemmar i arbetsgruppen var kulturrådet Päivi Aalto-Nevalainen från undervisnings- och kulturministeriet, direktör Eino Havas från LIKES-tutkimuskeskus, tf. specialistläkare Harri Helajärvi från Paavo Nurmi keskus, professor Jaakko Kaprio från Helsingfors universitet, professor Kari Reijula från Arbetshälsoinstitutet, teamchef Sirpa Lusa

från Arbetshälsoinstitutet, professor Tiina Laatikainen från Institutet för hälsa och välfärd/Östra Finlands universitet, forskare Arto Pesola från Jyväskylä universitet, forskningsledare Tuija Tammelin från LIKES-tutkimuskeskus och teamledare Matleena Livson från Valo rf.

Ett varmt tack till hela arbetsgruppen för ett förtjänstfullt skrivarbete!

Juha Rehula

Familje- och omsorgsminister

# I Sitta mindre och röra på oss mera – under hela livet!

*Regelbunden motion och en sund kost är viktiga för att främja hälsa och välbefinnande, men den fysiska belastningen i arbetet har minskat och hela vår livsstil har blivit lättare än förut. Det främjar fysisk passivitet och får oss att sitta mer än tidigare.*

*Det har konstaterats att mycket och långvarigt oavbrutet sittande har ett negativt samband med hälsan oberoende av övriga levnadsvanor. Dessa negativa effekter uppstår runt om i kroppen i allt från rörelseapparaten till hjärtat och cirkulationsorganen. Därför:*

- 1. Undvik att sitta mycket och vara stilla längre stunder alltid när det är möjligt.**
- 2. Gå eller cykla åtminstone en del av vägen till arbetet eller skolan eller när du uträttar ärenden. Du kan också stå en del av tiden när du åker kollektivt.**
- 3. Eftersträva allt mer fysiskt aktiva och mångsidiga arbetsmetoder, så att du byter ställning och arbetsmetoder regelbundet.**

I de här rekommendationerna avser sittande också alla andra situationer där man inte rör på sig, med undantag för att stå. Anvisningarna att sitta mindre och ta pauser innebär således till exempel att personer i rullstol ska öka sin fysiska aktivitet, även om de inte alltid kan stiga upp.

Mycket och oavbrutet sittande och annan fysisk inaktivitet dagligen har samband med:

- förhöjd risk för dödsfall
- sjukdomar i hjärtat och cirkulationsorganen
- ämnesomsättningssjukdomar, såsom diabetes typ 2
- depression
- cancersjukdomar
- sjukdomar i andningsorganen
- problem i rörelseapparaten



## 2 Barn och unga: "stig upp ofta!"

*Det är naturligt för barn och unga att röra på sig och aktivt utforska sin omgivning, vilket stöder tillväxten och utvecklingen. Att sitta mycket och röra på sig lite försämrar också barns och ungas välbefinnande på olika sätt. Vi vuxna kan skapa en omgivning som stöder barns och ungas aktivitet och lärande. Låt oss göra det tillsammans, på barnets villkor!*

*Föräldrarna bör ge sitt barn möjlighet att förverkliga sig själv aktivt hemma, i skolan och på fritiden. Låt oss ge barn och unga möjlighet till en fysiskt aktivt livsstil som fortgår hela livet.*

- Att sitta mycket eller långa stunder i sträck medför negativa hälsoeffekter för barn och unga.
- Ungdomar i högstadieåldern sitter nästan lika mycket som vuxna.
- Regelbunden motion och måttligt sittande ger färre besvär i rörelseapparaten, förebygger övervikt och stöder också i övrigt hälsan och välbefinnandet på många sätt.
- En fysiskt aktiv vardag har samband med bättre inlärningsresultat.

## 2.1 Rekommendationer för barn och unga

**Barn** – lek och rör på dig mångsidigt. Man kan röra på sig på många sätt hemma, på lekplatser, ute på gården eller i naturen nära hemmet. Barn bör leka och röra på sig utomhus varje dag.

**Ungdom** – rör på dig mångsidigt och utnyttja alla möjligheter att röra på dig i vardagen! Gå, cykla eller åk skateboard till skolan, dina hobbyer och dina kompisar alltid när det är möjligt. Rör på dig på ett sätt som du tycker om – tillsammans med dina kompisar. Redan korta sträckor ger dig en hel del motion på en vecka och på ett år, nästan utan att du märker det.

**Barn och unga** – kan ni sitta mindre och ta pauser i sittandet hemma? Man kan ibland använda datorn, surfplattan och mobiltelefonen stående.

Kom ihåg entimmesregeln: sitt aldrig stilla oavbrutet längre än en timme i taget och rör på dig minst en timme om dagen.



**Naturen är en bra plats för fysisk aktivitet och lärande.**

## 2.2 Rekommendationer för föräldrar

**Föräldrar** – skapa en sådan miljö för barnet hemma och på gården, där det är möjligt att leka mångsidigt och vara fysiskt aktiv på andra sätt. Lyssna på och beakta barnets tankar. Uppmuntra barnet både inne och ute till aktiviteter där barnet naturligt varierar mellan att röra på sig och att sitta stilla. Uppmuntra barnet att leka och röra på sig utomhus under alla årstider. Utomhus rör barnet automatiskt på sig mera.

Avlägsna begränsningar och förbud som i onödan förhindrar barnet att röra på sig fritt. Uppmuntra barnet att röra på sig mångsidigt. Så stöder ni barnets uppväxt, utveckling och lärande.

De vuxna bär ansvar för att barnet inte sitter för mycket. Uppmuntra barn och unga att ta pauser regelbundet när de använder dator eller mobilapparater. Gör upp spelregler för skärmtiden tillsammans med barnen och ungdomarna, så att de inte sitter oavbrutet längre än en timme åt gången.



**Det är roligt att röra på sig tillsammans!**

Inred barnets rum och ert hem så att det motiverar barnet att byta ställning. Undvik att placera en tv och andra apparater som ökar skärmtiden i barnets rum. Man kan använda datorn och mobiltelefonen också stående eller sittande på en balansboll. Datorspel som kräver stående och rörelse ger variation och gör att barnet inte sitter hela tiden.

Uppmuntra barnet att ta sig till skolan och hobbyerna på egen hand. Gå igenom och träna på den tryggaste rutten tillsammans. Om sträckan är lite längre och barnet måste använda kollektivtrafik, kan det promenera till avgångshållplatsen och vidare till slutmålet när det har stigit av. Undvik att skjutsa barnet med bil.

**Uppmuntra barnet att röra på sig och leka med sina kompisar utomhus.**



Föregå med gott exempel. Barn njuter av att göra saker tillsammans med föräldrarna. Var själva aktiva i er egen vardag. Sitt själva mindre och ta pauser, också när ni är tillsammans med barnet.



**Föräldrarna har stor inverkan på barnet – delta, var ivrig och uppmuntra!**



**Tillsammans på riktigt eller var  
och en för sig, vilketdera väljer du?**



## 2.3 Rekommendationer för ledare och lärare

Stöd barnens och ungdomarnas aktivitet, lärande och rörelse enligt deras ålder. Försök få barnen och ungdomarna att sitta mindre och uppmana dem att ta pauser regelbundet om de är stilla flera timmar i sträck. Motivera varför det är viktigt att ta paus i sittandet.

Avlägsna begränsningar och förbud som i onödan förhindrar barnet att röra på sig fritt. Erbjud varierande och innovativa arbetsmetoder som uppmuntrar till lärande och effektiviserar lärandet. Det lönar sig att införa ställningsbyten och mångsidig fysisk aktivitet i undervisningen varje skoldag.

Beakta i all undervisning vilka negativa konsekvenser oavbrutet sittande i flera timmar kan medföra. Fundera tillsammans med barnen och ungdomarna på olika sätt att minska på sittandet på daghemmet och i skolan. I skolan kan det också vara en del av den teoretiska och praktiska undervisningen.

**Lärare** – föregå själva med gott exempel för barnen.



**Aktiva arbetsmetoder  
uppmuntrar till lärande.**

## 2.4 Rekommendationer för daghem, skolor och kommuner

**Daghemspersonal** – uppmuntrar ert daghem till aktiv lek inomhus och utomhus? Avlägsna begränsningar och förbud som i onödan förhindrar barnen att röra på sig fritt.

**Daghem och skolor** – skapa en miljö som uppmuntrar till och lär barnen och ungdomarna varierande sätt att leka och arbeta. Erbjud olika slags aktiva arbetsmetoder och uppmuntra barnen och ungdomarna att byta ställning ofta.

**Lärare** – är det möjligt att jobba stående i er skola och stiga upp under lektionen? Bygg upp en lärmiljö som uppmuntrar till aktivitet både i och utanför klassrummen. Beakta barnens och ungdomarnas olika tillväxt- och utvecklingsfaser vid valet av möbler, lokaler och aktiviteter.

**Skolhälsovården** – tala om fysisk aktivitet och sittande i samband med hälsokontrollerna.

Uppmuntra barnet att gå, cykla eller åka sparkcykel till skolan, hobbyerna och kompisarna. Inför mer aktivitet i lekar, på raster och på lektioner som motvikt till det oavbrutna sittandet.



**Man blir pigg av att cykla, gå eller skejta till skolan.**



### 3 Studerande och personer i arbetsför ålder: "sitt mindre under hela dagen!"

*Majoriteten av finländarna har ett fysiskt lätt arbete, tar sig fram sittande i fordon och sitter mycket också på fritiden. Därför är majoriteten av finländarna fysiskt inaktiva största delen av sin vakna tid, i huvudsak sittande. Inte ens regelbunden motion på fritiden kan förebygga de negativa hälsoeffekterna av att sitta mycket varje dag.*

*Miljöer som uppmuntrar till vardagsaktivitet, mindre sittande och byte av ställning samt planeringen av olika funktioner hjälper den som vill förändra sina vanor. Därför borde de ledande principerna på studie- och arbetsplatser samt vid stadsplanering och planering av andra dagliga rutiner vara att främja fysisk aktivitet, minska sittandet och byta ställning.*

- Vuxna finländare sitter, ligger eller står stilla över tre fjärdedelar av sin vakna tid.
- Att sitta mycket dagligen och flera timmar i sträck medför betydande negativa hälsoeffekter.
- För personer som sitter över sju timmar om dagen höjer varje extra timme dödsrisken med 5 procent.
- För finländare som sitter över nio timmar om dagen har sittandet samband med fetma, otillräcklig sömn och fler läkarbesök.
- Sittande på arbetet och på fritiden kan ha olika samband med hälsan. I vissa undersökningar har mycket sittande på fritiden ett kraftigare samband med hälsoproblem än sittande på arbetet.

### 3.1 Rekommendationer för studerande och personer i arbetsför ålder

**Studerande och person i arbetsför ålder** – förändra din vardag rutin för rutin, så att du minskar sittandet och håller pauser när du sitter länge. Bli medveten om dina egna vanor genom att mäta din aktivi-



En promenad från en tidigare hållplats morgon och kväll ger cirka 150 kilometer per år.

tet eller dina steg. Börja med att förändra saker som upprepas ofta i din vardag. En stor del av sittandet på fritiden sker framför tv:n.

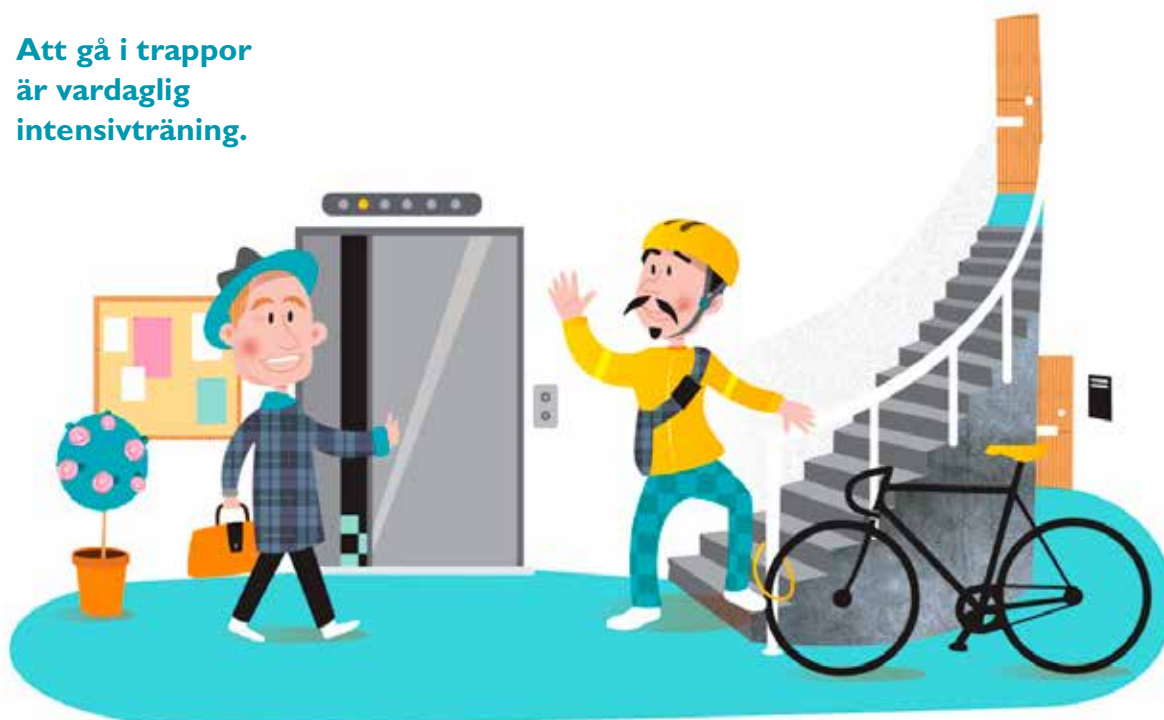
All fysisk aktivitet är bra. Inför mer rörelse i studierna, på arbetet och på fritiden på sätt som du tycker om. Håll fast vid förändringen, för det tar några veckor eller månader att ta till sig nya vanor.

Gå eller cykla korta sträckor till läroanstalten, jobbet, hobbyer; butiken och andra ställen alltid när det är möjligt. Om du stiger av en hållplats tidigare och går 300 meter extra på morgonen och kvällen varje vardag blir det 3 kilometer i veckan och ungefär 150 kilometer på ett år.

Ta trapporna alltid när det är möjligt. Att gå raskt uppför trappan förbrukar energi effektivt och förbättrar uthålligheten.

Genom att byta ställning blir du piggare i både kropp och själ. Många saker går lika bra att göra stående eller i lätt rörelse i stället för sittande. Det går bra att stå när man läser tidningen, äter, dricker kaffe och tittar på tv eller någon annan skärm. Stig upp från soffan ett par gånger i timmen. På seminarier kan arrangören uppmana åhörarna att applådera stående – du kan också själv föregå med gott exempel!

### **Att gå i trappor är vardaglig intensivträning.**



Mätta med allt. För den som har ett tungt arbete kan det vara på sin plats med en vilopaus sittande eller till och med liggande

### 3.2 Rekommendationer för studie- och arbetsplatser

Studerande och arbetstagare blir piggare när de sitter mindre och när de tar pauser och byter ställning ofta om de måste sitta länge i sträck. Förändringar i arbetsställningarna ger ofta också större produktivitet. Att främja fysisk aktivitet är en fråga för hela studie- eller arbetsplatsen. Man kan förbinda sig till en aktiv vardag genom att frimodigt ifrågasätta etablerade vanor, tillsammans tänka ut nya tillvägagångssätt och komma överens om nya vanor. Aktivare vanor som anammats på studie- eller arbetsplatsen överförs lätt också till fritiden och en mer aktiv livsstil.

Gör upp spelregler för mindre sittande och fler pauser i sittandet på studie- eller arbetsplatsen tillsammans med olika personer (på arbetsplatserna ledningen, cheferna, förtroendemännen, personalförvaltningen, företagshälsovården och arbetarskyddspersonalen). Se över arbetsplatsens mötespraxis och läroanstaltens undervisningstillfällen, så att de innebär mindre sittande och så att långa perioder av sittande kan förkortas.



**Familjen kan motionera tillsammans på väg till skolan och arbetet – var och en enligt sin ålder.**

**Läroanstaltens ledning, arbetsgivare, chefer** – uppmuntra de studerande och de anställda att ta sig fram till fots eller med cykel. Ni kan uppmuntra till detta genom att skapa förhållanden och komma överens om rutiner som stöder aktiv förflyttning. Tänk också på småbarnsföräldrarna.

**Läroanstaltens ledning och chefer** – håll ert gäng vid god vigör! Håll fast vid de rutiner som ni har kommit överens om. Föregå med gott exempel och diskutera frågan vid introduktionen, utvecklingssamtalen, möten och andra gemensamma stunder. Se till att den fysiska miljön och kulturen i läroanstalten och på arbetsplatsen uppmuntrar alla att sitta mindre och ta paus i sittandet – såväl under studier och arbete som under lunch- och kaffepauser.



**Man kan hålla möten stående eller gående – det passar alla arbetsplatser.**

**Lärare** – inför pauser i sittandet och arbetsmetoder som uppmuntrar de studerande att byta ställning. När det blir en del av föreläsnings- och undervisningskulturen påverkas de studerande att förändra sina vanor.

**Arbetskyddsaktörer** – bedöm mängden sittande på arbetsplatsen som en del av den övriga riskbedömningen. Om arbetstagarna sitter mycket, vidta tillsammans åtgärder för att korrigera situationen.

**Studerandehälsovården och företagshälsovårde** – vid hälsokontroller och träffar på arbetsplatser och mottagningar; fråga även om personernas fysiska aktivitet och sittande samt uppmåna dem till större aktivitet och mindre sittande. Stöd personerna att hitta och tillägna sig nya aktiva vanor, så att de nya vanorna blir en etablerad del av vardagen. Beakta personens egna önskemål, arbetets karaktär och andra levnadsvanor.



**Planera tillsammans ett arbetsbord som stöder fysisk aktivitet.**

**Personalförvaltningen och representanter för personalen i samarbete med arbetsgivaren** – inför främjande av fysisk aktivitet och uppmaning till mindre sittande i kännetecknen för en god arbetsplats.

**Arbetsmarknadsorganisationer** – stöd främjande av fysisk aktivitet och uppmaning till mindre sittande genom avtal, utbildning och kommunikation. Utmana olika aktörer att uppnå det gemensamma målet.

En fysiskt aktiv arbetstagare som byter arbetsställning lagom ofta, sitter mindre och tar pauser i sittandet är till fördel för sig själv, sin arbetsgivare och hela samhället.



**Gemensam pausgymnastik får alla att må bättre.**

## 4 Äldre eller personer med begränsad funktionsförmåga: ”mer rörelse i vardagen enligt den egna funktionsförmågan!”

*För äldre eller personer med begränsad funktionsförmåga är det viktigt med tanke på hälsan och välbefinnandet att de kan bibehålla sin rörelseförmåga och sitta mindre. Det blir allt viktigare ju äldre personerna blir. En bibehållen fysisk funktionsförmåga gör det möjligt att vara delaktig och klara sig på egen hand i vardagen. Rörelseförmågan förbättras av daglig vardagsmotion och träning. Också liten aktivitet är till nytta.*

*En god fysisk funktionsförmåga och särskilt träning för muskelstyrkan och balansen minskar också risken för fall. Nästan tre fjärdedelar av fallen drabbar fysiskt inaktiva äldre, dit över en tredjedel av männen och hälften av kvinnorna hör.*

*Tillgängliga, trygga och stimulerande inomhus- och utomhusmiljöer uppmuntrar till aktivitet i vardagen och bidrar till mindre*



sittande. Vardagsmotionen kompletteras av motionsgrupper för äldre med olika funktionsförmåga. Arbetskulturen inom äldreomsorgen fokuserar på att främja de äldres funktionsförmåga. De erbjuds meningsfull verksamhet som uppmuntrar dem att röra på sig varje dag och sitta mindre.

- Sittande och övrig inaktivitet ökar med åldern. Personer över 75 år sitter vanligen mer än yngre personer.
- Att sitta mycket dagligen och flera timmar i sträck medför betydande negativa hälsoeffekter för äldre.
- Särskilt för äldre män ökar sannolikheten för fallolyckor ju mer de sitter varje dag.
- Endast cirka 60 procent av alla personer över 75 år kan gå upp för trappan en våning utan att vila sig.
- Sängläge försvagar muskelstyrkan hos personer över 75 år 3–5 procent per dag under den första veckan.
- Bland de äldre finns personer med mycket olika funktionsförmåga

## 4.1 Rekommendationer för äldre med normal funktionsförmåga

**Äldre person** – inkludera fysisk aktivitet i din vardag. Promenera när du ska utträta ärenden, ta trapporna i stället för hissen, och spara inte på stegen när du utför sysslor i hemmet.

Undvik att sitta eller vara stilla oavbrutet flera timmar åt gången. Begränsa tiden vid tv:n, radion och datorn och ta pauser.

Vardagsmotion, såsom promenader, trädgårdsarbete eller andra hushållssysslor, är ett effektivt sätt att bibehålla rörelseförmågan. Kom ihåg att inte träna bara din kondition, såsom att gå eller cykla, utan också muskelstyrka, balans och rörlighet.

När du kommer dig iväg och är ens lite aktiv hålls kropp och själ vid god vigör. Det är också bra för minnet.



**Motion kan också ge fler sociala kontakter.**

Frisk luft piggar upp. Motionera med dina vänner och be ensamma äldre komma med. Att motionera tillsammans ger stöd och trygghet, och en del tycker att det är roligare än att motionera ensam. Välj rutterna så att du får stimulans för alla sinnen och kan vila dig en stund om det behövs.

**Äldre personer och deras närmaste** – gör saker tillsammans och uppmuntra varandra till en fysiskt aktiv livsstil.



**Lek och motion över generationsgränserna ger alla stimulans.**

Naturen, parker och trädgårdar är en ypperlig omgivning för fysisk aktivitet. När man utför sysslor på gården är sittandet sällan ett problem! Funktionella seniorparker är utmärkta träningsplatser som man kan besöka tillsammans.



**Utnyttja naturens och trädgårdens möjligheter.**

## 4.2 Rekommendationer för äldre och andra med nedsatt funktionsförmåga

Om din funktionsförmåga är nedsatt, hitta på goda skäl att röra på dig varje dag och använd hjälpmedel vid behov. Försök göra vardagssysslorna på egen hand, även om det kräver lite ansträngning och du kan få hjälp. Vardagssysslor, social samvaro och intressen som är viktiga för dig själv håller dig lagom aktiv.

Kom ihåg att gymnastisera dagligen till exempel med hjälp av en stol. Du kan sitta på stolen och röra på armarna, benen och bålén och stiga upp från stolen. Be om gymnastikanvisningar på hälsovårdscentralen, av hemvården eller på seniorinfo.

Gå ut varje dag och be vid behov om hjälp eller sällskap så att det känns tryggt. Också en kort regelbunden promenad förbättrar din funktionsförmåga och motståndskraft och får dig att må bättre.



**En tillgänglig och stimulerande miljö möjliggör en fysiskt aktiv vardag.**

### 4.3 Rekommendationer för kommuner och andra som tillhandahåller omsorgstjänster för äldre eller personer med nedsatt funktionsförmåga

Alla äldre och personer med nedsatt funktionsförmåga som anlitat omsorgstjänster eller stödd boendeservice har rätt till en individuell motionsplan. Den ska omfatta vardagsmotion, utevistelse och träning.

**Hemservice** – rörelseförmågan är en viktig del av den självständiga funktionsförmågan hos äldre och personer med nedsatt funktionsförmåga. Den är avgörande för deras framtid. Hjälプ och uppmuntra personer som anlitat hemservice att röra på sig varje dag enligt sin egen funktionsförmåga.

**Enheter inom social- och hälsovården** – ge klienterna möjlighet och stöd att gå några steg under dagliga sysslor och vård. Efter sjukhusvister och ingrepp är aktiv rehabilitering en absolut förutsättning för att återfå och bibehålla funktionsförmågan. Låt klienterna vara delaktiga, om det bara är möjligt. Samtidigt minskar ni klienternas sittande och liggande och uppmuntrar dem till aktivitet och delaktighet. Det får dem dessutom att känna sig piggare.

**Stads- och trafikplaneringen** – en tillgänglig, trygg och stimulerande miljö uppmuntrar till aktivitet och ger äldre och andra personer med nedsatt funktionsförmåga möjlighet att vila sig. På så sätt kan man öka äldre personers självständighet och delaktighet. Kollektivtrafiklösningarna, transportservicen och valet av rutter är av stor betydelse när man ska uppmuntra äldre och personer med nedsatt funktionsförmåga att röra på sig. Fungerande arrangemang stöder också självständigt boende.

**Kommuner** – ordna motionsgrupper och annan hobbyverksamhet för hemmaboende äldre för att förbättra deras rörelseförmåga och stödja självständigt boende. Det är viktigt att hobbygrupperna kopplas till transportservice med fungerande praktiska arrangemang och tidtabeller.



**Uppmuntra och stöd –  
också lite rörelse är till  
nytta.**

# 5 Allmänna rekommendationer för olika aktörer

**Integrationsprincipen inom förvaltningen** – för att sittandet och annan inaktivitet ska minska behövs sektorsövergripande samarbete såväl i kommunerna som på riksnivå. Det behövs beslut inom alla förvaltningsområden.

**Byggnadsplanering** – den ledande principen vid planeringen och inredningen av byggnader bör vara tillgänglighet och gynnande av fysiskt aktiva val i vardagen.

**Offentliga lokaler** – kontor och offentliga lokaler bör planeras så att det är möjligt att köa och utträta ärenden också stående.

**Undervisning och utbildning** – vid utbildningen av personal för social- och hälsovårdsbranschen, utbildningssektorn och annan kundbetjäning bör särskild uppmärksamhet fästas vid att minska sittandet och annan inaktivitet och ta pauser i sittandet.

**Teknologi** – i apparater, teknologi och programvara bör man i högre grad än tidigare utnyttja program som kan minska antalet flera timmar långa oavbrutna perioder av inaktivitet och införa fler pauser.

**Tv-tittande och program** – vid tv-tittande och annan skärmtid bör man variera ställningen. Man kan också göra hushållssysslor eller motionera medan man tittar. Tv-programmen bör omfatta innehåll som uppmuntrar tittarna till aktivitet.

**Trafikplanering** – trafiklösningarna bör prioritera gång- och cykelbanor, kollektivtrafik och aktiva resekedjor som möjliggör gång och cykling åtminstone en del av vägen.

## *Central litteratur om sittande och negativa hälsoeffekter samt motionsrekommendationer:*

Borodulin K, Kärki A, Laatikainen T m.fl. Daily sedentary time and risk of cardiovascular disease: the national FINRISK 2002 study. *J Phys Act Health* 2014 Aug 22 (E-pub ahead of print).

Campbell Jenkins BW, Sarpong DF, Addison C m.fl. Joint effects of smoking and sedentary lifestyle on lung function in African-Americans: the Jackson Heart Study cohort. *Int J Environ Res Publ Health* 2014; 11: 1500–1519.

Carson V, Wong SL, Winkler E m.fl. Patterns of sedentary time and cardiometabolic risk among Canadian adults. *Prev Med* 2014; 65: 23–27.

Chau JY, Grunseit AC, Chey T m.fl. Daily sitting time and all-cause mortality: A meta-analysis. *PLoS One* 2013; 8(11): e80000.

Helajärvi H, Rosenström T, Pahkala K m.fl. Exploring causality between TV viewing and weight change in young and middle-aged adults. *The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. PLoS One* 2014; 9: e101860.  
Husu P, Tokola K, Suni J m.fl. Istumisen yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin poikkileikkaustutkimuksessa – tuloksia Alueellisesta terveyst- ja hyvinvointitutkimuksesta. *THL Työpapereita* 2014; 37: 49–56.

Husu P, Suni J, Vähä-Ypyä H m.fl. Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyksmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. *Suom Lääkäril* 2014; 69: 1860–1866.

Mork PJ, Westgaard RH. Back posture and low back muscle activity in female computer workers: a field study. *Clin Biochem* 2009; 24: 169–175.

Pesola AJ, Laukkanen A, Tikkanen O m.fl. Muscle inactivity is adversely associated with biomarkers in physically active adults. *Med Sci Sports Exerc* 2015; 47: 1188–1196.



de Rezende LFM, Rey-Lopez JP, Matsudo VKR m.fl. Sedentary behavior and health outcomes among older adults: a systematic review. *BMC Publ Health* 2014; 14: 333.

de Rezende LFM, Rodeiques Lopes M, Rey-Lopez JP m.fl. Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PLoS One* 2014; 9: e105620.

Zhai L, Zhang Y, Zhang D. Sedentary behavior and the risk of depression: a meta-analysis. *Br J Sports Med* 2015; 49: 705–709.

### *Centrala motionsrekommendationer:*

Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for Americans. 2008. [www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines) (USA:s hälsovårdsministerium)

Liikunta – Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2010. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)  
Motionskakorna:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat\\_liikuntapiirakat](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat_liikuntapiirakat)

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituksset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset)

Undervisningsministeriet och Ung i Finland. 2008. Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7–18 år. Helsingfors: Undervisningsministeriet och Ung i Finland rf.

Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten. 2005. Social- och hälsovårdsministeriets handböcker nummer 17. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet, undervisningsministeriet och Ung i Finland.

WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health.



