

## ROI-vurdering for Steppie

Når man skal vurdere Return on Investment på investeringer, må man have fakta at holde det op i mod.

Steppie er en balanceplade, der gør det muligt til fulde at udnytte de sundhedsfordele mere stående arbejde har, i forhold til at sidde.

Langt de fleste virksomheder har allerede investeret i hæve/sænke-borde til alle medarbejdere. Men, kun ganske få borde bliver brugt til at stå op ved i *tilstrækkelig grad*.

Steppie er det "missing link" der kan forhøje ROI'en på de dyre møbelinvesteringer.

Der ligger store økonomiske og menneskelige gevinster i at have sunde og aktive medarbejdere.

### For at klarlægge den præcise ROI for investering i Steppie, må man overveje disse fakta:

1. Med en Steppie kan man stå i længere perioder – fordi Steppie giver bevægelse og det er mindre trættende at stå dynamisk end statisk.
2. Bevægelsen forbedrer blod- og iltcirkulation, til gavn for krop og hjerne
3. Bevægelse øger fokus, opmærksomhed og årvågenhed, på grund af den forbedrede cirkulation. Derved bliver den enkelte medarbejders produktivitet forbedret.
4. Stående position fremmer en naturlig kropsholdning, med færre ryg- og nakkesmerter til følge, se nyeste tal i fakta boksen nedenfor, refereret fra *Videncenter for Arbejdsmiljø*.
5. Steppie aktiverer balancen og træner derved coremuskulaturen (de inderste, dybe muskler, der støtter og balancerer rygsøjlen).
6. Balancetræningen aktiverer og styrker musklerne i fodled, knæ og hofter. Dette øger produktionen af led væske mellem led fladerne, som er en væsentlig faktor i at forhindre folkesygdommen slidgigt.
7. Bevægelserne aktiverer kroppen i en sådan grad, så forbrændingen stiger med ca. 35%. Dette vil føre til lavere vægt over tid, samt forebygge livstilssygdommene, diabetes, højt kolesterol, og højt blodtryk.
8. De små, konstante bevægelser også kendt som NEAT-faktoren, *Non-exercise activity thermogenesis*, er forklaret på Steppies hjemmeside. Her kan også læses dokumentationer for ovenstående udsagn. <http://www.steppie.dk/fakta-om-stillesiddende-arbejde>

### FAKTABOKS

#### Lænderygsmarter:

- 880.000 danskere lever med lænderygsmarter.
- Lænderygsmarter er årligt årsag til 880 ny tilkendte førtidspensioner. Det svarer til 6 procent af alle ny tilkendelser. Erhvervsaktive personer med lænderygsmarter har årligt 5,5 mio. flere sygedage end erhvervsaktive personer uden lænderygsmarter.
- Det svarer til 20 procent af alle sygedage.
- Hvert år koster lænderygsmarter 4.840 mio. kr. på grund af tabt produktion.

#### Nakkesmerter:

- I Danmark lever 200.000 mænd og 370.000 kvinder med nakkesmerter.
- Nakkesmerter er årligt årsag til 230 ny tilkendte førtidspensioner.
- Erhvervsaktive personer med nakkesmerter har årligt 4,5 mio. flere sygedage end erhvervsaktive personer uden nakkesmerter.
- Det svarer til 16 procent af alle sygedage.
- Hvert år koster nakkesmerter 920 mio. kr. i behandling.
- Hvert år koster nakkesmerter 2.030 mio. kr. på grund af tabt produktion.

[Kilde: "Sygdomsbyrden i Danmark 2015"](#)

ROI calculator fra just stand.org/Ergotron : [her](#)

Se mere [www.steppie.dk](http://www.steppie.dk). Se endvidere konceptet: Vi står op – for sundheden [www.vi-står-op.dk](http://www.vi-står-op.dk) , en metode til at implementere mere stående arbejde på kontor arbejdspladsen.