

Stillasittande

Längre perioder av stillasittande innebär en ökad risk för ohälsa. Risken verkar vara störst för dem som är fysiskt inaktiva.

Frågorna om stillasittande är till för att uppmärksamma deltagaren:

- hur mycket tid hen är stillasittande under sin vakna tid på arbetet respektive på fritiden.
- att det finns "enkla lösningar" för att minska tiden stillasittande. Antingen vara mindre stillasittande eller bryta sitt stillasittande oftare.

Frågorna är uppdelade i arbete och fritid. Om deltagaren svarar "Nästan ingen tid" på frågan "Hur mycket av din tid du är stillasittande på fritiden/arbetet" släcks nästa fråga "På fritiden/arbetet bryter jag mitt stillasittande var 30:e minut med att åtminstone ställa mig upp..." ned eftersom det inte finns något stillasittande att bryta.

STILLASITTANDE

Jag sitter stilla på fritiden... ☐ Nästan all tid ☐ 75% av tiden ☐ 50% av tiden ☒ 25% av tiden ☐ Nästan ingen tid

Jag bryter mitt stillasittande på fritiden var 30:e minut genom att åtminstone ställa mig upp... ☐ Aldrig ☐ Sällan ☒ Då och då ☐ Ofta ☐ Mycket ofta

Jag sitter stilla på arbetet... ☒ Nästan all tid ☐ 75% av tiden ☐ 50% av tiden ☐ 25% av tiden ☐ Nästan ingen tid

Jag bryter mitt stillasittande på arbetet var 30:e minut genom att åtminstone ställa mig upp... ☐ Aldrig ☐ Sällan ☒ Då och då ☐ Ofta ☐ Mycket ofta

RESULTAT STILLASITTANDE

Kategori	Skattning	Resultat
Fritid	1-9 Hälsosam nivå	4
Arbete	10-11 Behov av att minska stillasittande	13
Sammanfattning	1-9 Hälsosam nivå	8

[Visa nivåer för stillasittande](#)

Resultatet presenteras både separat för Arbete respektive Fritid, och med ett sammanfattande genomsnitt.

- 1-9 poäng = Grön = Hälsosam nivå
- 10-13 poäng = Gul = Behov av att minska stillasittande
- 14-17 poäng = Röd = Stort behov av att minska stillasittande

Stillasittande

Beskrivning och gradering

- **1-9 Hälsosam nivå**
- **10-11 Behov av att minska stillasittande**
- **14-17 Stort behov av att minska stillasittande**

Sammanfattningen är ett genomsnitt av både resultatet för arbete och fritid.

Bakgrund

HPI har utvecklat graderingen av stillasittande utifrån ett hälsoperspektiv. Graderingen kombinerar tiden för stillasittande med hur ofta stillasittandet bryts och är validerad mot HPI databas.

Mindre stillasittande ger lägre hälsorisk

Den totala tiden för stillasittande för både arbete och fritid är kopplad till ökad risk för ohälsa. Risker verkar vara störst för dem som är fysiskt inaktiva. Det är viktigt att minska det totala stillasittandet och att ofta bryta stillasittandet med kortare eller längre pauser.

Stäng