

SINTEF A26207 - Åpen

# Rapport

## Evaluering av aktiveringsbrett med sadelsete

En spørreundersøkelse

### **Forfattere**

Mariann Sandsund

Julie Renberg





# Rapport

## Evaluering av aktiveringsbrett med sadelsete

**EMNEORD:**  
Aktiveringsbrett  
Forebygging  
Helse

**VERSJON**

5

**DATO**

2014-06-30

**FORFATTERE**Mariann Sandsund  
Julie Renberg**OPPDRAGSGIVERE**

PurPlast AS, Balans®, Innovasjon Norge

**OPPDRAGSGIVERS REF.**

Bjørn Storsveen

**PROSJEKTNR**

102001047

**ANTALL SIDER OG VEDLEGG:**

34 + vedlegg 46

**SAMMENDRAG**

Målet med prosjektet har vært å gjennomføre en evaluering av aktiveringsbrett, sadelsete på aktiveringsbrett og sadelsete på fotkryss i forhold til selvrapportert helse og brukervennlighet.

95 personer fikk utlevert ett eller flere av produktene. Et selvadministrerende anonymt elektronisk spørreskjema ble sendt til de samme personene etter en utprøvningsperiode på gjennomsnittlig 17 uker, der 82 personer besvarte skjemaet.

Vel halvparten av de som hadde prøvd aktiveringsbrett og brett med sadelsete mente at bruken av produktet/produktene hadde forbedret eventuelle muskel-, skjelettplager de hadde fra før. I forhold til brukervennlighet var flertallet (64-95 %) helt enig/enig i at produktene er enkle å posisjonere på gulvet, er lett å betjene, er praktisk i bruk og passer godt inn på sin arbeidsplass. Omtrent halvparten var helt enig/enig i at de foretrekker aktiveringsbrettet og brett med sadelsete fremfor å stå eller benytte sin vanlige stol. Tilleggskommentarer fra spørreundersøkelsen viser at de fleste var godt fornøyd med produktene.

**UTARBEIDET AV**

Mariann Sandsund, Forskningsleder

**SIGNATUR****KONTROLLERT AV**

Maria S Tjønnås, Forsker

**SIGNATUR****GODKJENT AV**

Randi E Reinertsen, Forskningsssjef

**SIGNATUR****RAPPORTNR**

SINTEF A26207

**ISBN**

978-82-14-05688-4

**GRADERING**

Åpen

**GRADERING DENNE SIDE**

Åpen

# Historikk

---

VERSJON	DATO	VERSJONSBESKRIVELSE
5	2014-06-30	

# Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Innledning</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Mål</b> .....	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Metode</b> .....	<b>4</b>
3.1	Deltakere.....	4
3.2	Produkt som ble testet.....	4
3.3	Spørreundersøkelsen .....	5
3.4	Godkjenninger.....	5
<b>4</b>	<b>Resultat</b> .....	<b>6</b>
4.1	Deltakere.....	6
4.2	Produkt som ble testet.....	7
4.3	Vurdering av egen helse .....	9
4.4	Produktevaluering - effekt på helse.....	13
4.5	Brukervennlighet av produktene .....	16
4.5.1	Aktiveringsbrett .....	16
4.5.2	Sadelsete på aktiveringsbrett .....	20
4.5.3	Sadelsete på fotkryss .....	25
4.5.4	Sadelsete.....	26
4.6	Helhetsvurdering .....	28
4.7	Kommentarer .....	30
<b>5</b>	<b>Oppsummering</b> .....	<b>32</b>
<b>6</b>	<b>Konklusjon</b> .....	<b>34</b>

## BILAG/VEDLEGG

Spørreskjema

## 1 Innledning

Purplast AS og Balans Management AS har i samarbeid utviklet et grunnkonsept for forbedret ergonomi på stående og sittende arbeidsplasser (kontor og skole), og som treningsinstrument for eldre. Konseptet er basert på en plate med en krumningsradius som tilsvarer hoftehøyden på brukeren. Brukeren kan da stå direkte på platen eller sitte på et sete montert på denne. Under bruk vil hoften til brukeren bevege seg fra side til side for å justere for småbevegelser til overkropp og armer og dermed opprettholde likevekten /balansen til brukeren. Kroppen aktiveres da på en måte som antas å ha en positiv helsemessig effekt.

Som ledd i en kommersialisering av konseptene ønskes det en dokumentasjon av kvaliteten/egenskapene til konseptet. I første omgang gjennomføres en spørreundersøkelse i flere ulike miljø for å innhente brukervurderinger av utvalgte parametere knyttet til konseptet.

## 2 Mål

Målet med prosjektet er å gjennomføre en brukerevaluering av aktiveringsbrett og sadelsete i forhold til utvalgte kriterier som inkluderer både helseparametere og brukervennlighet av produktkonseptene (brett og sete).

## 3 Metode

### 3.1 Deltakere

Nittifem personer fikk utlevert aktiveringsbrett, sadelsete på aktiveringsbrett og/eller sadelsete på fotkryss. Et selvadministrerende anonymt elektronisk spørreskjema ble sendt til de samme personene etter at de hadde hatt produktkonseptene til utprøving. Spørreskjemaet ble sendt fra PurPlast, som i samarbeid med Balans Management AS, også sørget for utplassering av produktkonseptene (Figur 1). Karakteristikk av deltakerne i prosjektet er vist i Tabell 1.

### 3.2 Produkt som ble testet

Tre produkter ble inkludert i evalueringen: Aktiveringsbrett, sadelsete på aktiveringsbrett og sadelsete på fotkryss (Figur 1). Gjennomsnittlig hadde deltakerne testet produktene i 17 uker, med en variasjon fra 1 uke til 31 uker. 62 personer svare på spørsmålet om tidsperiode for utprøving.



**Figur 1** Viser produktene som ble evaluert: Aktiveringsbrett, sadelsete på aktiveringsbrett og sadelsete på fotkryss.

### 3.3 Spørreundersøkelsen

Studien var designet som en tverrsnittundersøkelse ved bruk av et elektronisk web-basert system (Questback). Spørreundersøkelsen besto av seks deler: Den første delen inneholdt generelle spørsmål om deltakerne inkludert kjønn, alder, høyde, vekt og arbeidsforhold (Tabell 1). Den andre delen fokuserte på bruk av produktet, som tidsperiode for testing, hvilke produkt som var testet, og hvor mye produktene var brukt. Del tre inkluderte spørsmål om egenvurdert helse, inkludert styrke, bevegelse, balanse og plager i form av smerte i armer, ben og rygg. Del fire inkluderte spørsmål om produktevaluering i forhold til helse, mens del fem inkluderte spørsmål om brukervennlighet av produktene. Til slutt ble brukerne bedt om å gjøre en helhetsvurdering av produktene de hadde testet, og de ble gitt mulighet til å skrive kommentarer til produktene.

### 3.4 Godkjenninger

Prosjektet er godkjent av Personvernombudet for forskning ved Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

## 4 Resultat

### 4.1 Deltakere

Totalt 95 personer fikk tilsendt spørreskjema, og 82 personer besvarte skjemaet (86 %). Gjennomsnittlig alder på deltakerne var  $26 \pm 16$  år (fra 14 til 67 år,  $n=79$ ) og høyde  $167 \pm 6$  cm (fra 156 til 190 cm,  $n=78$ ). Beskrivelse av respondentene er vist i Tabell 1.

**Tabell 1 Karakteristikk av deltakerne**

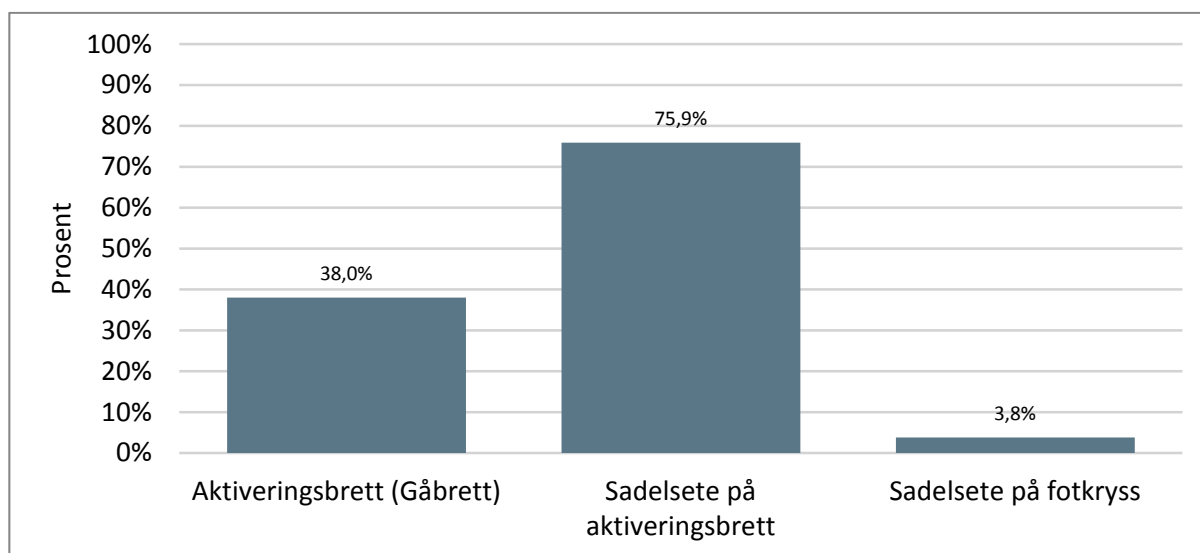
Karakteristikk av deltakerne	Besvarelser n (%)
<b>Kjønn (n=79)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kvinner</li> <li>- Menn</li> </ul>	40 (50,6) 39 (49,4)
<b>Vekt (kg) (n=78)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Under 50</li> <li>- 50-69</li> <li>- 70-89</li> <li>- 90 eller mer</li> </ul>	5 (6,4) 32 (41,0) 31 (39,7) 10 (12,8)
<b>Nåværende situasjon (n=78)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elev/student</li> <li>- Heltidsansatt</li> <li>- Deltidsansatt</li> <li>- Uføretrygdet/på attføring /rehabilitering/pensjonist</li> </ul>	20 (25,6) 50 (64,1) 6 (7,7) 2 (2,6)
<b>Jobbsted (n=79)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elev ved barneskole/ungdomsskole</li> <li>- Butikk</li> <li>- Kontor</li> <li>- Industri</li> <li>- Annet</li> </ul>	20 (25,3) 1 (1,3) 34 (43,0) 2 (2,5) 22 (27,8)
<b>Beskrivelse av arbeidet (n=76)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- For det meste stillesittende arbeid (for eksempel skrivebordsarbeid, montering)</li> <li>- Arbeid som krever at du går mye (for eksempel ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)</li> <li>- Arbeid hvor du går og løfter mye (for eksempel postbud, pleier, bygningsarbeid)</li> <li>- Tungt kroppsarbeid (for eksempel skogsarbeid, jordbruksarbeid, tungt bygningsarbeid)</li> </ul>	58 (76,3) 14 (18,4) 3 (3,9) 1 (1,3)



## 4.2 Produkt som ble testet

### Hvilke(t) produkt har du testet?

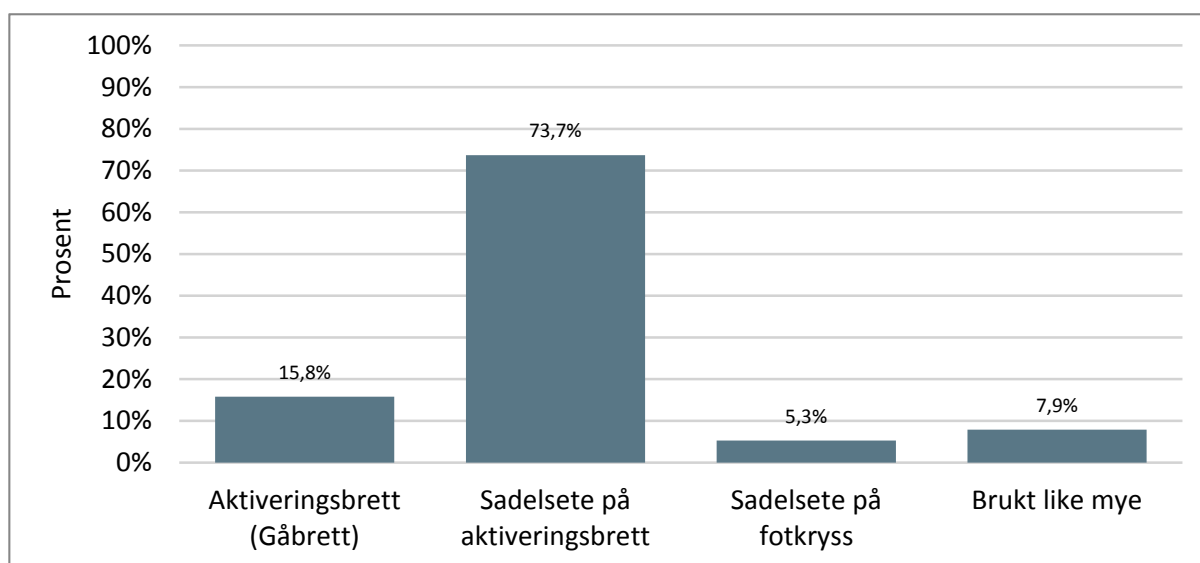
Tretti personer (38,0 %) hadde testet aktiveringsbrettet, 60 personer (75,9 %) sadelsete på aktiveringsbrett og 3 personer (3,8 %) sadelsete på fotkryss (Figur 2).



**Figur 2 Produkter testet (n=79).**

### Dersom du har hatt flere produkt til uttesting: Hvilke(t) produkt har du brukt mest?

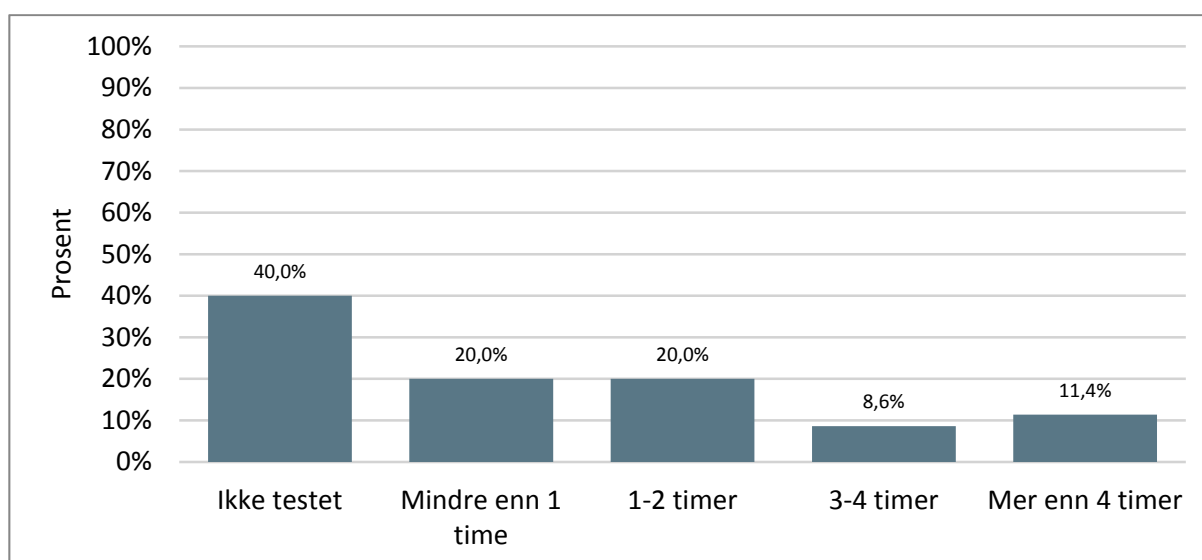
Dersom man hadde hatt flere produkt til uttesting ble man bedt om å svare på hvilket produkt som ble mest brukt. Trettiåtte personer svarte på dette spørsmålet. Seks personer (15,8 %) hadde brukt aktiveringsbrettet mest, 28 personer (73,7 %) hadde brukt sadelsete på aktiveringsbrett mest og 2 personer (5,3 %) hadde brukt sadelsete på fotkryss mest. Tre personer (7,9 %) hadde brukt produktene like mye (Figur 3).



**Figur 3 Fordeling av bruk av produktene (n=38).**

### Hvor mye er aktiveringsbrettet benyttet daglig?

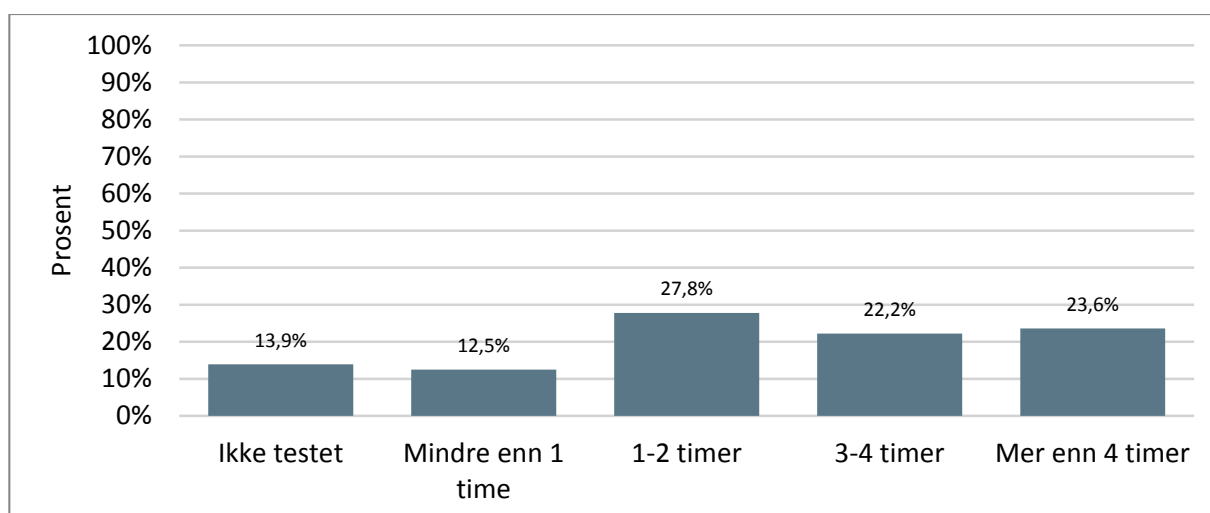
På spørsmålet om hvor mye aktiveringsbrettet er benyttet daglig svarte 14 personer (20,0 %) at de benyttet det mindre enn 1 time, og tilsvarende antall svarte 1-2 timer. Henholdsvis 6 og 8 personer (8,6 % og 11,4 %) svarte at de hadde brukt brettet 3-4 timer eller mer enn 4 timer daglig. 28 personer (40,0 %) svarte at de ikke hadde testet aktiveringsbrettet (Figur 4).



**Figur 4** Daglig bruk av aktiveringsbrettet (n=70).

### Hvor mye er sadelsete på aktiveringsbrettet benyttet daglig?

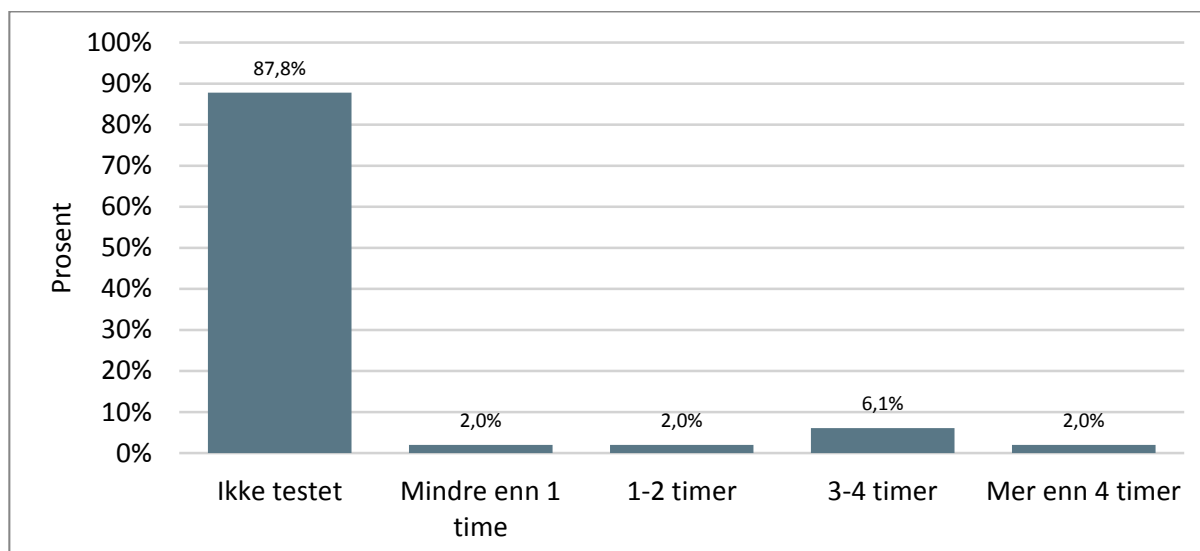
På spørsmålet om hvor mye sadelsete på aktiveringsbrettet er benyttet daglig svarte 9 personer (12,5 %) at de brukte det mindre enn 1 time, 20 personer (27,8 %) svarte 1-2 timer. Henholdsvis 16 og 17 personer (22,2 % og 23,6 %) svarte at de hadde brukt brettet 3-4 timer eller mer enn 4 timer daglig. 10 personer (13,9 %) svarte at de ikke hadde testet sadelsete på aktiveringsbrettet (Figur 5).



**Figur 5** Daglig bruk av sadelsete på aktiveringsbrett (n=72).

### Hvor mye er sadelsete på fotkryss benyttet daglig?

På spørsmålet om hvor mye sadelsete på fotkryss er benyttet daglig svarte 1 person (2,0 %) henholdsvis mindre enn 1 time, 1-2 timer og mer enn 4 timer. Tre personer (6,1 %) svarte 3-4 timer. 43 personer (87,8 %) hadde ikke testet sadelsete på fotkryss (Figur 6).

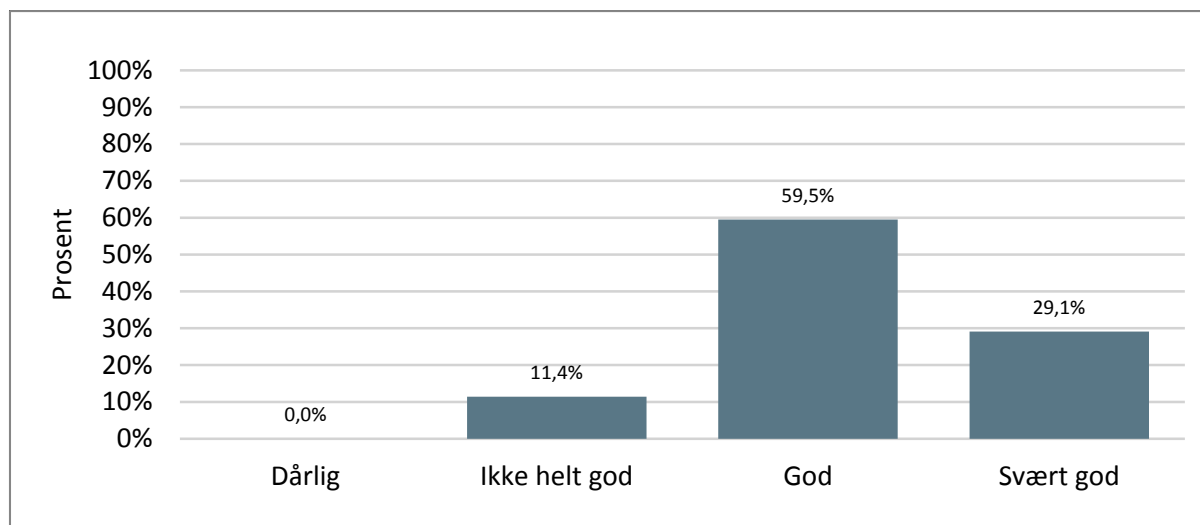


**Figur 6** Daglig bruk av sadelsete på fotkryss (n=6).

### 4.3 Vurdering av egen helse

#### Hvordan vurderer du din egen helse?

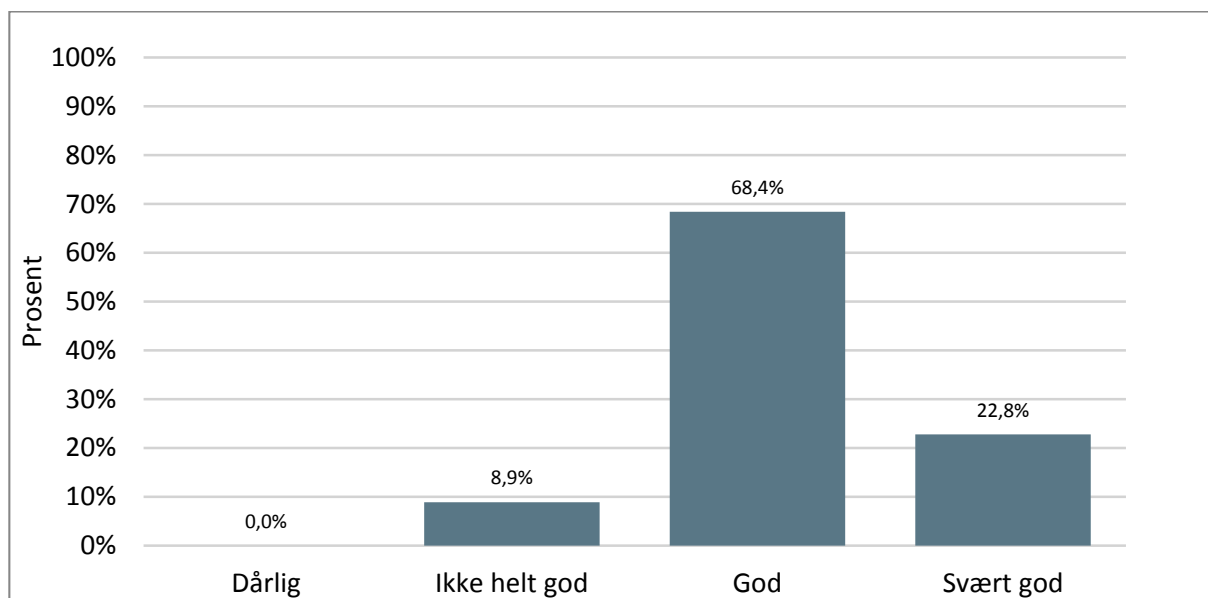
På spørsmålet om hvordan respondentene vurderte sin egen helse svarte 47 personer (59,5 %) god og 23 personer (29,1 %) svarte svært god. Ni personer (11,4 %) svarte ikke helt god, men ingen svarte dårlig (Figur 7).



**Figur 7** Vurdering av egen helse (n=79).

### Hvordan vurderer du din egen styrke?

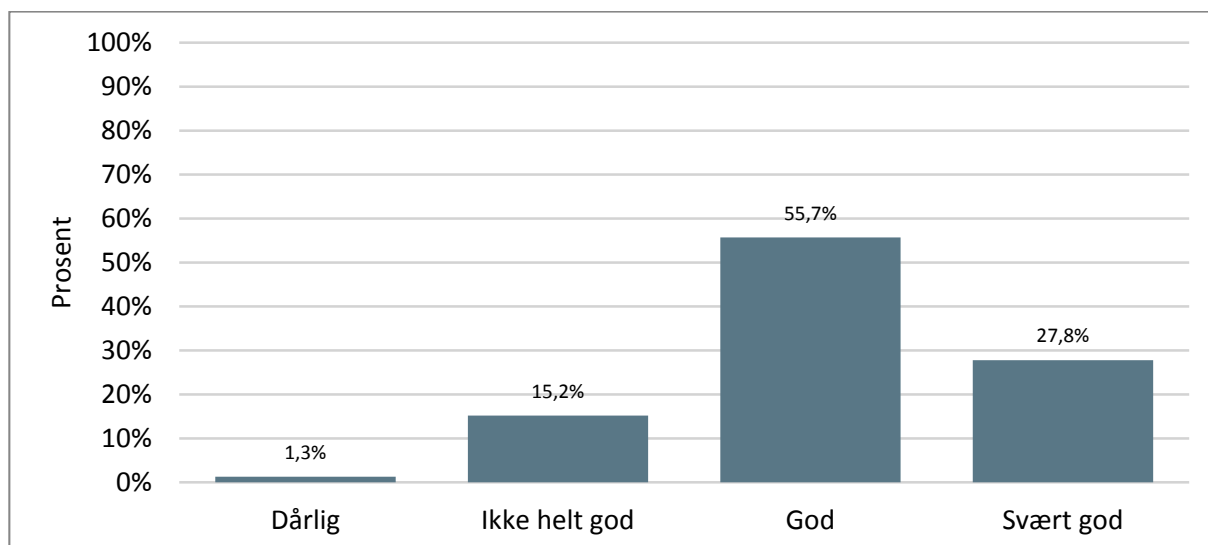
På spørsmålet om hvordan respondentene vurderte sin egen styrke svarte 54 personer (68,4 %) god og 18 personer (22,8 %) svarte svært god. Sju personer (8,9 %) svarte ikke helt god, men ingen svarte dårlig (Figur 8).



**Figur 8** Vurdering av egen styrke (n=79).

### Hvordan vurderer du din egen bevegelighet?

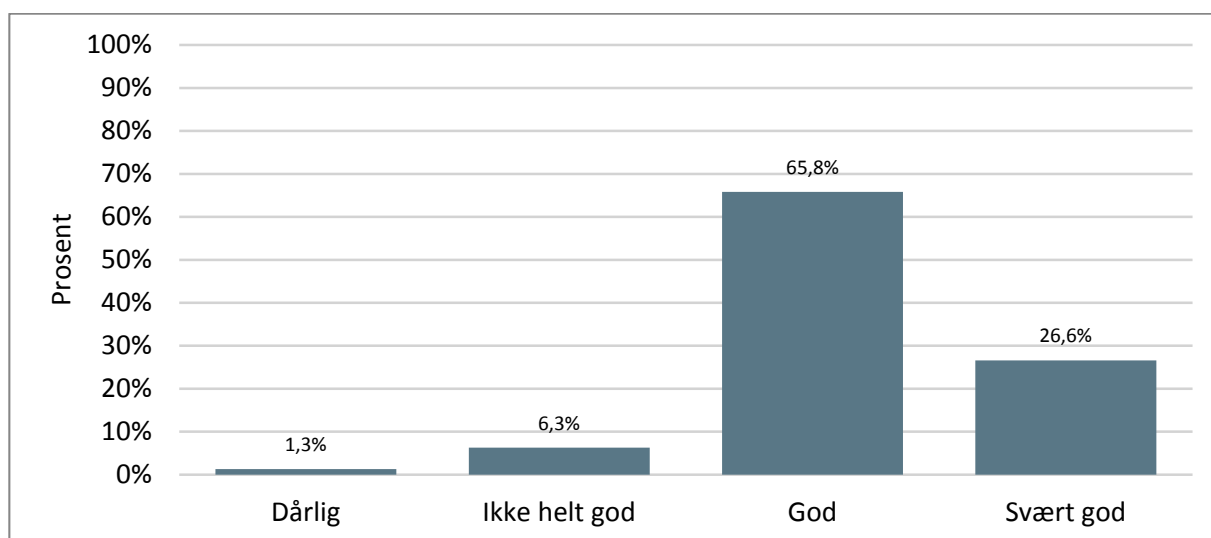
På spørsmålet om hvordan respondentene vurderte sin egen bevegelighet svarte 44 personer (55,7 %) god og 22 personer (27,8 %) svarte svært god. Tolv personer (15,2 %) svarte ikke helt god, og 1 person (1,3 %) svarte dårlig (Figur 9).



**Figur 9** Vurdering av egen bevegelighet (n=79).

### Hvordan vurderer du din egen balanse?

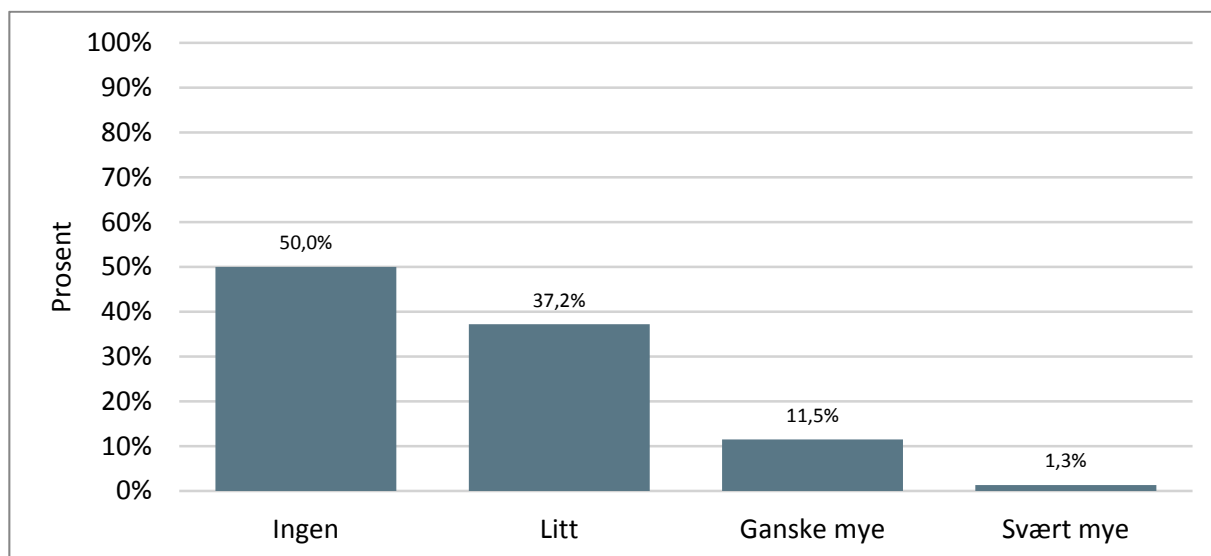
På spørsmålet om hvordan respondentene vurderte sin egen balanse svarte 52 personer (65,8 %) god og 21 personer (26,6 %) svarte svært god. Fem personer (6,3 %) svarte ikke helt god, og 1 person (1,3 %) svarte dårlig (Figur 10).



**Figur 10** Vurdering av egen balanse (n=79).

### I hvilken grad har du den siste måneden vært plaget av smerter i nakke, skuldre?

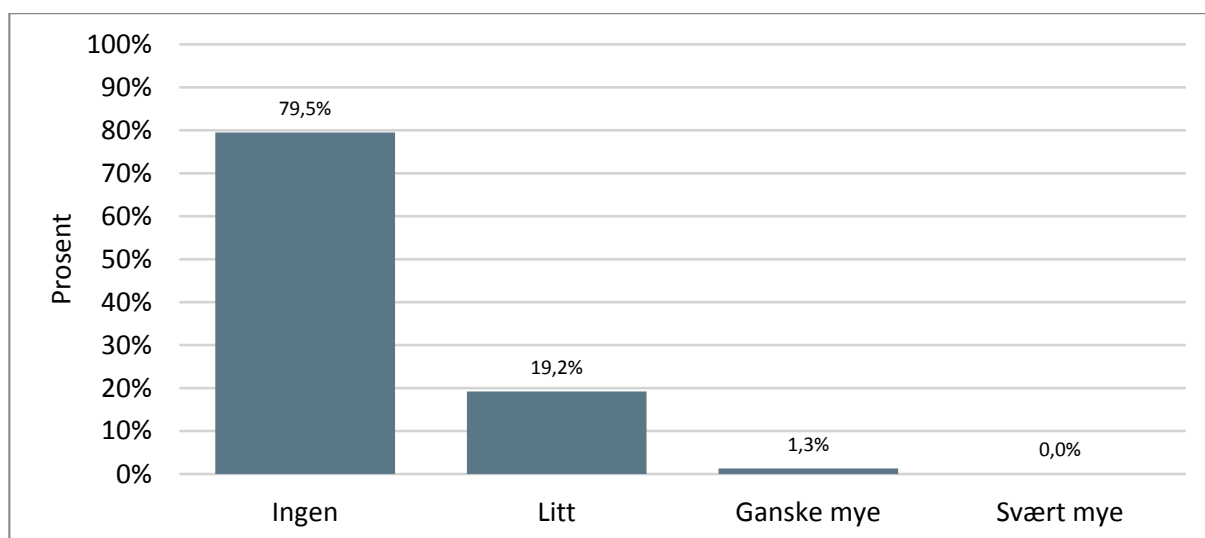
På spørsmålet om i hvilken grad respondentene hadde vært plaget av smerter i nakke og skuldre den siste måneden svarte 39 personer (50,0 %) ingen, 29 personer (37,2 %) svarte litt, 9 personer (11,5 %) svarte ganske mye og 1 person (1,3 %) svarte svært mye (Figur 11).



**Figur 11** Smerter i nakke, skuldre den siste måneden (n=78).

### I hvilken grad har du den siste måneden vært plaget av smerter i albue, underarm, hånd?

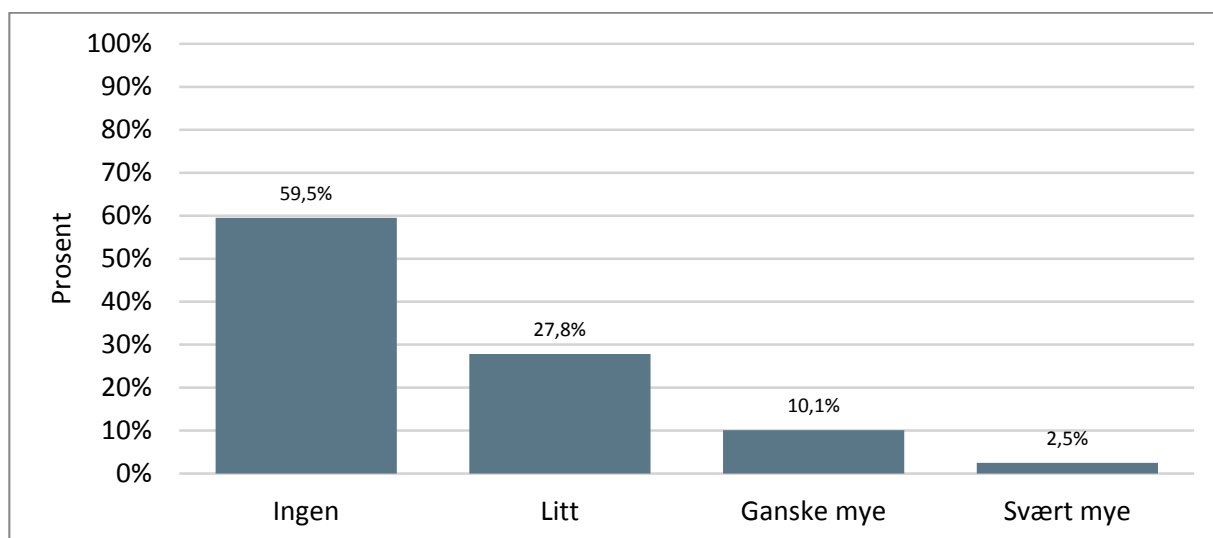
På spørsmålet om i hvilken grad respondentene hadde vært plaget av smerter i albue, underarm, hånd den siste måneden svarte 62 personer (79,5 %) ingen, 15 personer (19,2 %) svarte litt, 1 person (1,3 %) svarte ganske mye og ingen svarte svært mye (Figur 12).



**Figur 12 Smerter i albue, underarm, hånd den siste måneden (n=78).**

### I hvilken grad har du den siste måneden vært plaget av smerter i hofte, ben, føtter?

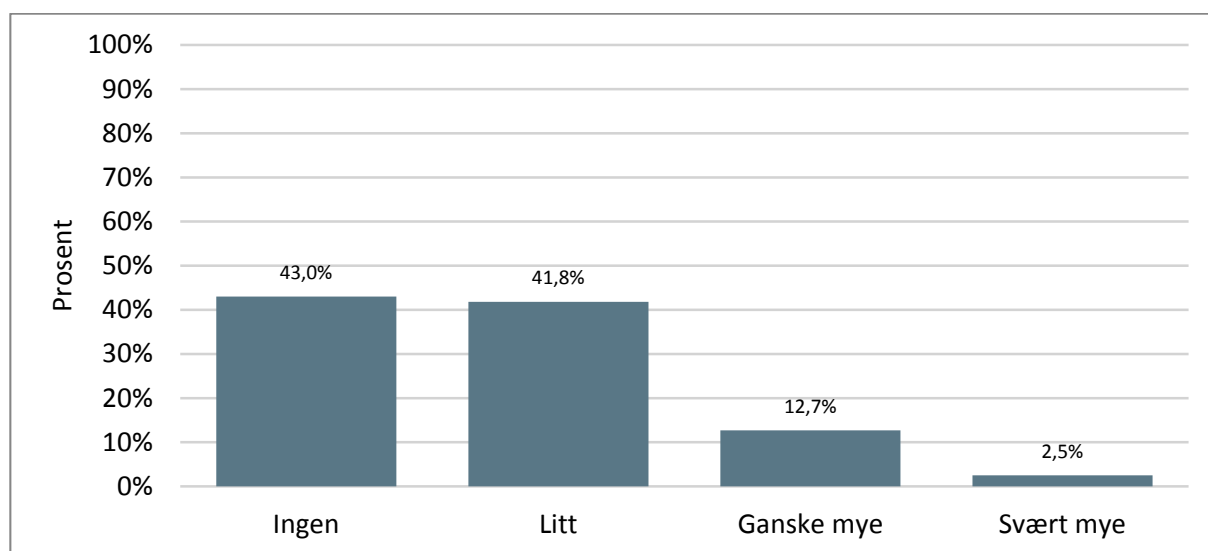
På spørsmålet om i hvilken grad respondentene hadde vært plaget av smerter i hofte, ben, føtter den siste måneden svarte 47 personer (59,5 %) ingen, 22 personer (27,8 %) svarte litt, 8 personer (10,1 %) svarte ganske mye og 2 personer (2,5 %) svarte svært mye (Figur 13).



**Figur 13 Smerter i hofte, ben, føtter den siste måneden (n=79).**

## I hvilken grad har du den siste måneden vært plaget av smerter i nedre del av ryggen, korsryggen?

På spørsmålet om i hvilken grad respondentene hadde vært plaget av smerter i nedre del av ryggen, korsryggen den siste måneden svarte 34 personer (43,0 %) ingen, 33 personer (41,8 %) svarte litt, 10 personer (12,7 %) svarte ganske mye og 2 personer (2,5 %) svarte svært mye (Figur 14).

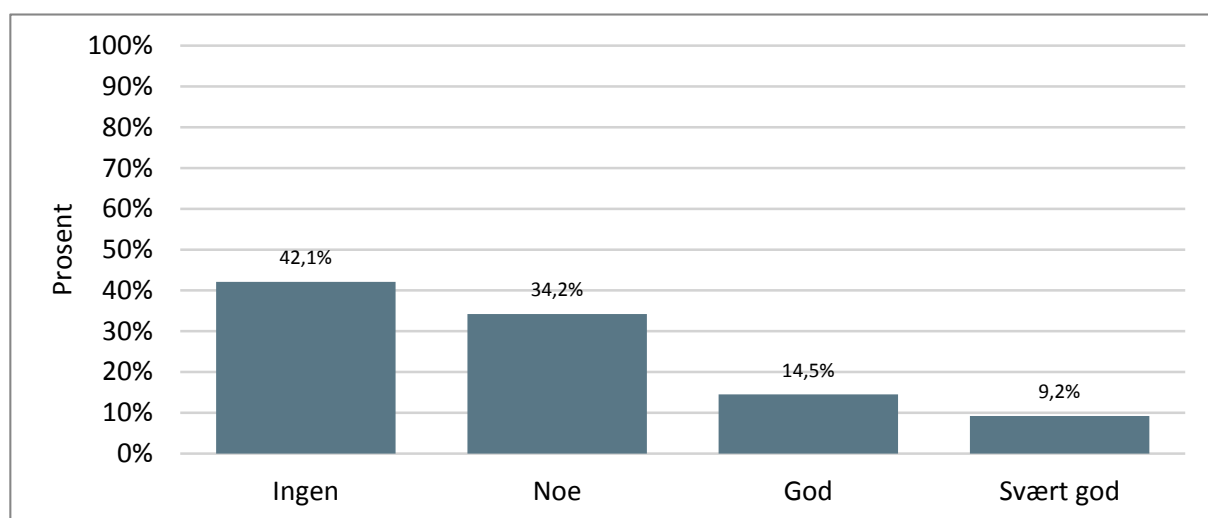


**Figur 14 Smerter i nedre del av ryggen, korsryggen den siste måneden (n=79).**

## 4.4 Produktevaluering - effekt på helse

### Har produktet/produktene hatt noen effekt på nakke, skuldre?

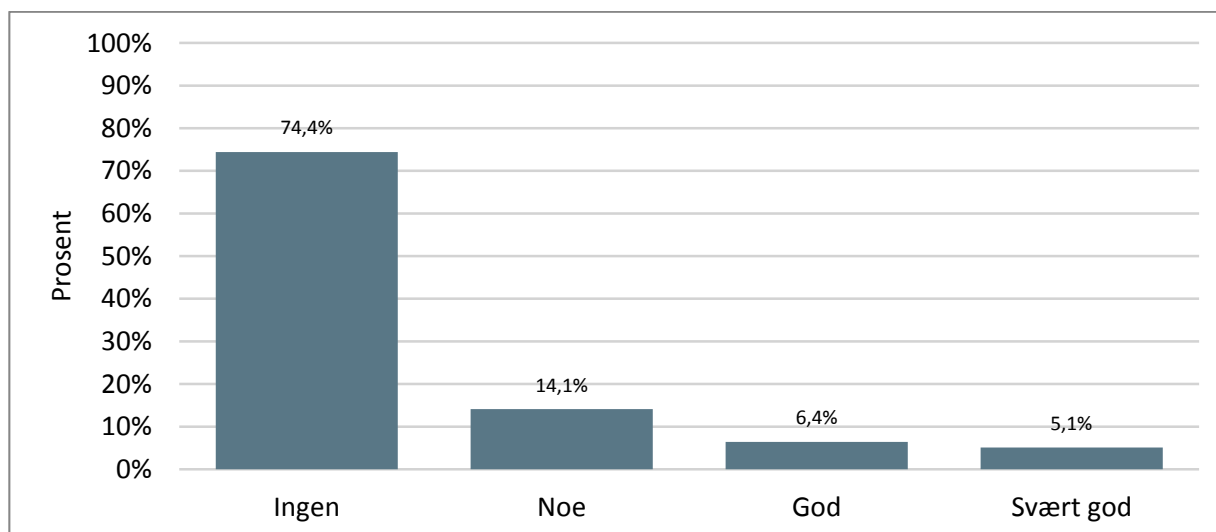
På spørsmål om respondentene mente produktet/produktene hadde hatt noen effekt på nakke, skuldre svarte 32 personer (42,1 %) ingen, 26 personer (34,2 %) svarte noe, 11 personer (14,5 %) svarte god og 7 personer (9,2 %) svarte svært god (Figur 15).



**Figur 15 Produktenes effekt på nakke, skuldre (n=76).**

### Har produktet/produktene hatt noen effekt på albue, underarm, hånd?

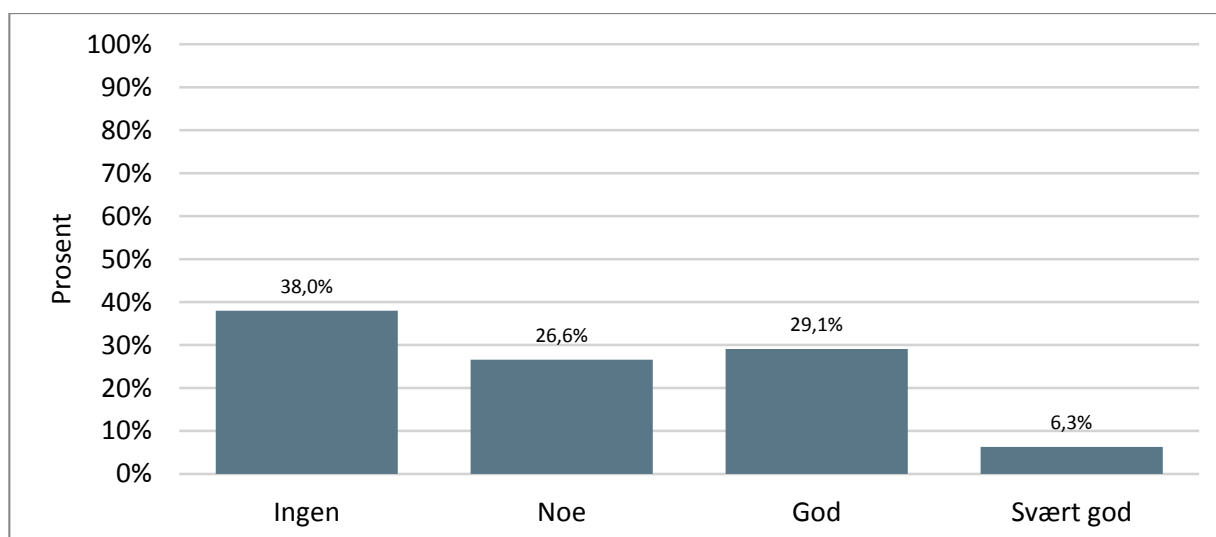
På spørsmål om respondentene mente produktet/produktene hadde hatt noen effekt på albue, underarm, hånd svarte 58 personer (74,4 %) ingen, 11 personer (14,1 %) svarte noe, 5 personer (6,4 %) svarte god og 4 personer (5,1 %) svarte svært god (Figur 16).



**Figur 16** Produktenes effekt på albue, underarm, hånd (n=78).

### Har produktet/produktene hatt noen effekt på hofta, ben, føtter?

På spørsmål om respondentene mente produktet/produktene hadde hatt noen effekt på hofta, ben, føtter svarte 30 personer (38,0 %) ingen, 21 personer (26,6 %) svarte noe, 23 personer (29,1 %) svarte god og 5 personer (6,3 %) svarte svært god (Figur 17).

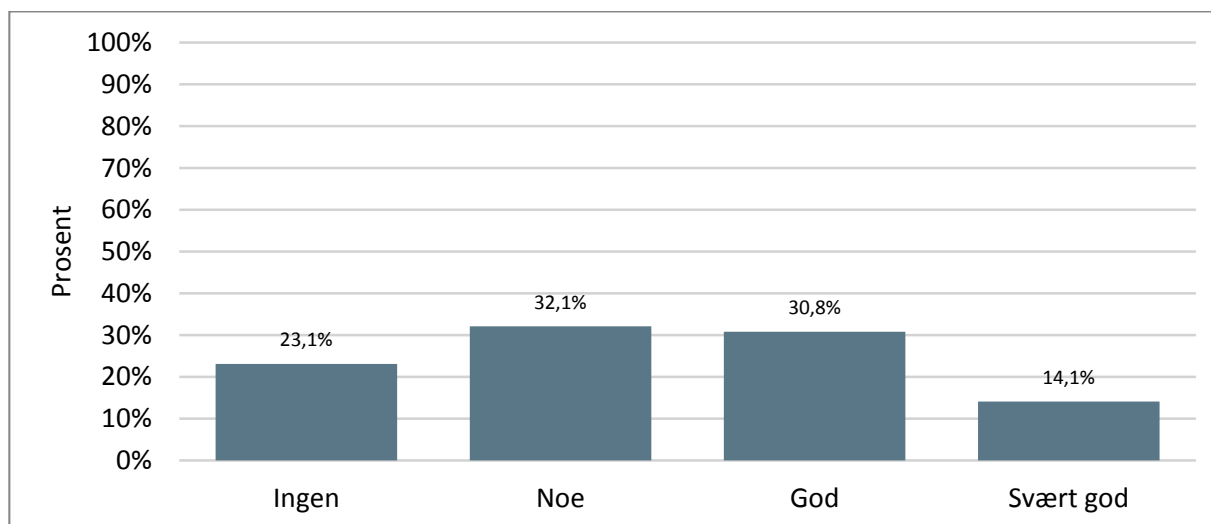


**Figur 17** Produktenes effekt på hofta, ben, føtter (n=79).



### Har produktet/produktene hatt noen effekt på nedre del av ryggen, korsryggen?

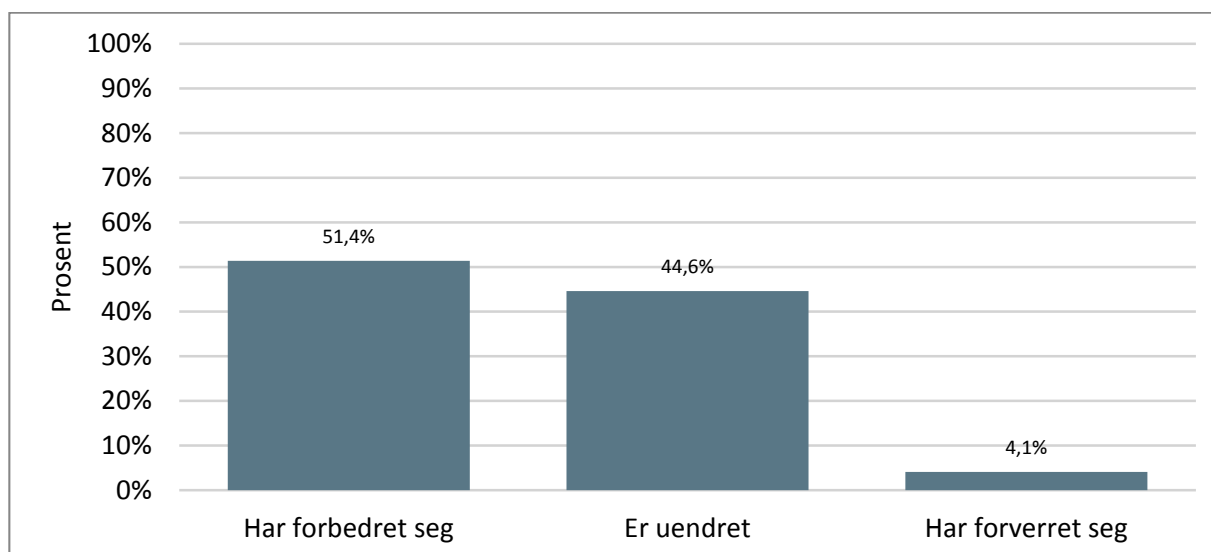
På spørsmål om respondentene mente produktet/produktene hadde hatt noen effekt på nedre del av ryggen, korsryggen svarte 18 personer (23,1 %) ingen, 25 personer (32,1 %) svarte noe, 24 personer (30,8 %) svarte god og 11 personer (14,1 %) svarte svært god (Figur 18).



**Figur 18** Produktenes effekt på nedre del av ryggen, korsryggen (n=78).

### Hvordan føler du at eventuelle plager du hadde før du tok i bruk produktet/produktene har endret seg?

På spørsmål om hvordan respondentene følte at eventuelle plager de hadde før produktet/produktene ble tatt i bruk hadde endret seg svarte 38 personer (51,4 %) at plagene hadde forbedret seg, 33 personer (44,6 %) svarte plagene var uendret og 3 personer (4,1 %) svarte at plagene hadde forverret seg (Figur 19).



**Figur 19** Endring i plager etter bruk av produktene (n=74).

## 4.5 Brukervennlighet av produktene

### 4.5.1 Aktiveringsbrett

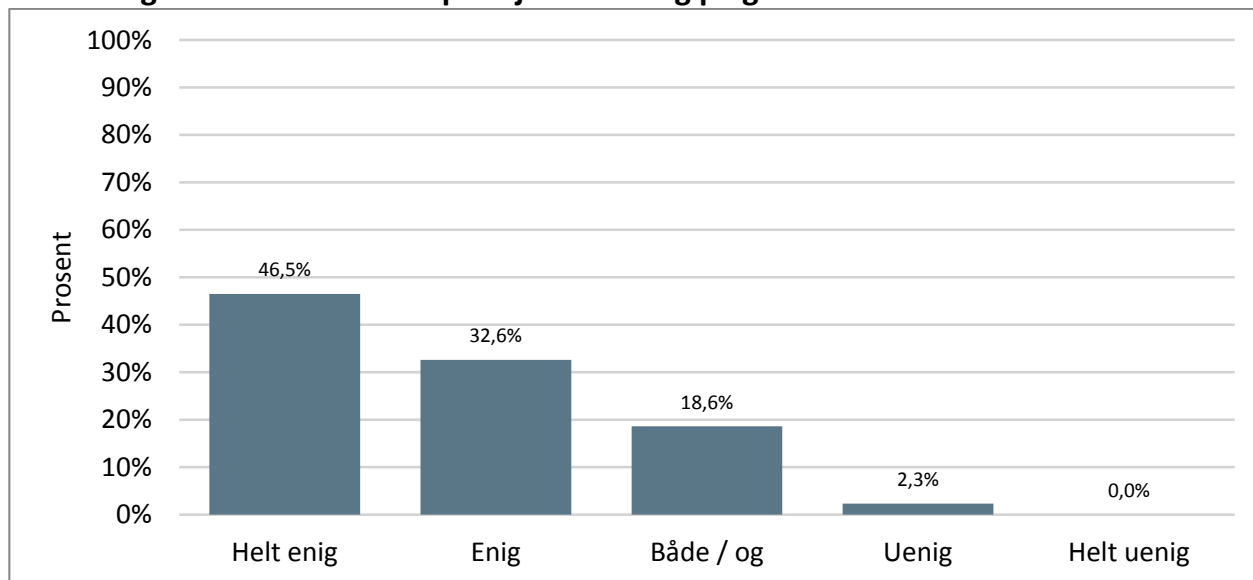
Tabell 2 og Figur 20 til Figur 24 viser svarene på brukervennligheten av aktiveringsbrettet.

79,1 % var helt enig/enig i at aktiveringsbrettet er enkelt å posisjonere riktig på gulvet. 94,9 % var helt enig/enig i at aktiveringsbrettet er lett å betjene. 90,0 % var helt enig/enig i at aktiveringsbrettet er praktisk i bruk. 75,0 % var helt enig/enig i at aktiveringsbrettet passer godt inn på sin arbeidsplass. 55,0 % var helt enig/enig i at de foretrekker aktiveringsbrettet fremfor å stå eller benytte sin vanlige stol.

**Tabell 2 Brukervennlighet av aktiveringsbrettet**

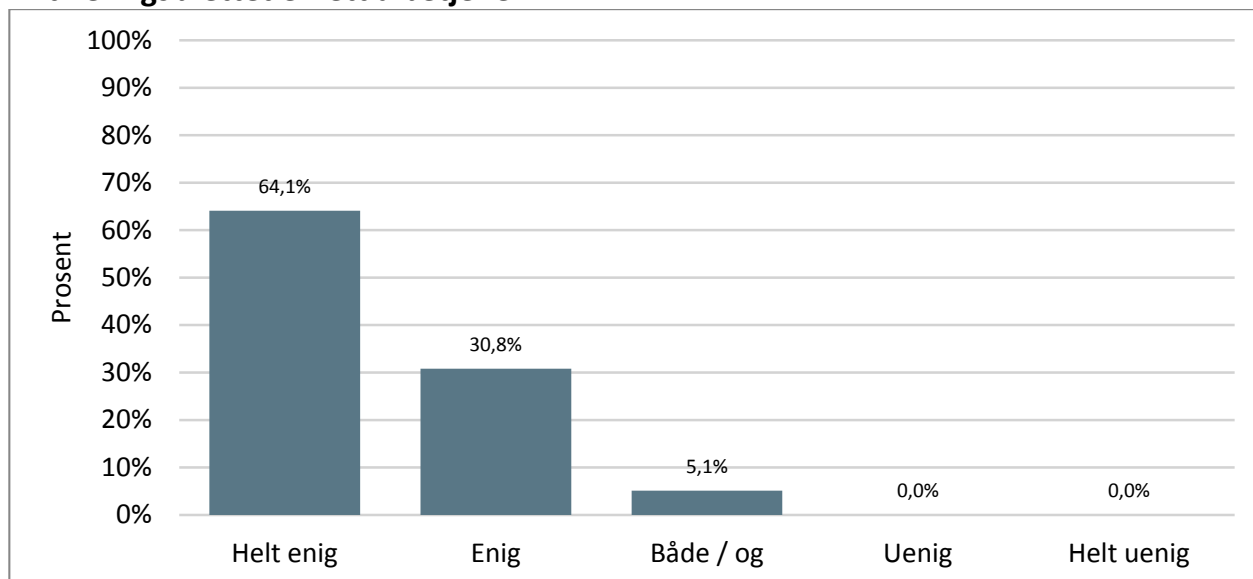
		Svaralternativ					n
		Helt enig	Enig	Både/og	Uenig	Helt uenig	
Aktiveringsbrettet er enkelt å posisjonere riktig på gulvet	Antall %	20 46,5	14 32,6	8 18,6	1 2,3	0 0,0	43
Aktiveringsbrettet er lett å betjene	Antall %	25 64,1	12 30,8	2 5,1	0 0,0	0 0,0	39
Aktiveringsbrettet er praktisk i bruk	Antall %	20 50,0	16 40,0	4 10,0	0 0,0	0 0,0	40
Aktiveringsbrettet passer godt inn på min arbeidsplass	Antall %	17 42,5	13 32,5	7 17,5	2 5,0	1 2,5	40
Jeg foretrekker aktiveringsbrettet fremfor å stå eller benytte min vanlige stol	Antall %	10 25,0	12 30,0	15 37,5	2 5,0	1 2,5	40

### Aktiveringsbrettet er enkelt å posisjonere riktig på gulvet



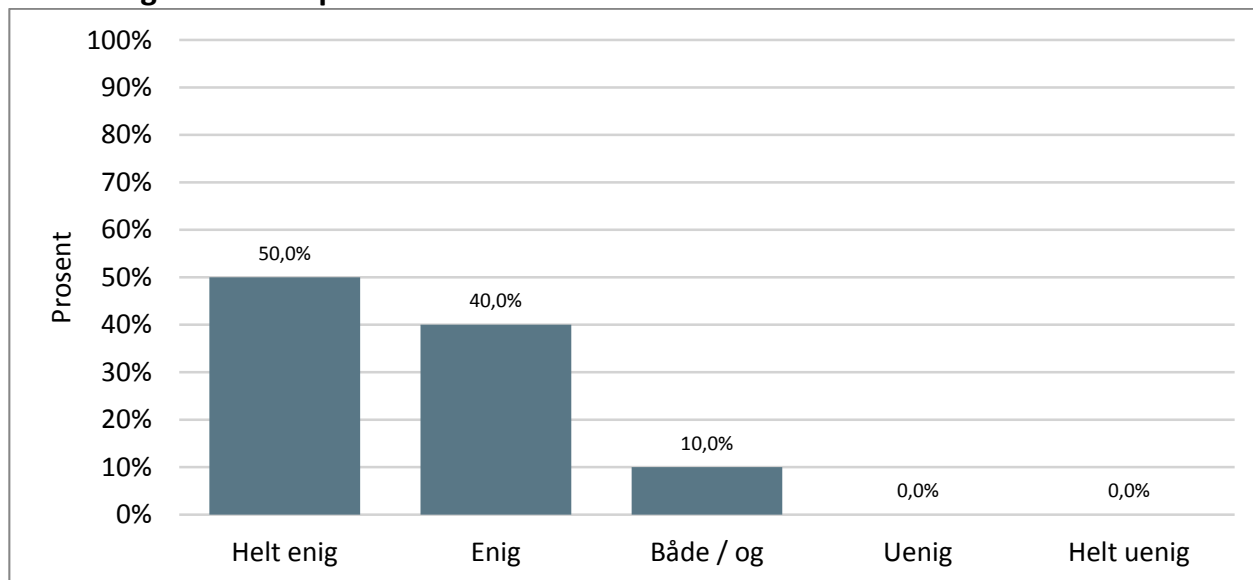
Figur 20 Posisjonering på gulvet (n=43).

### Aktiveringsbrettet er lett å betjene



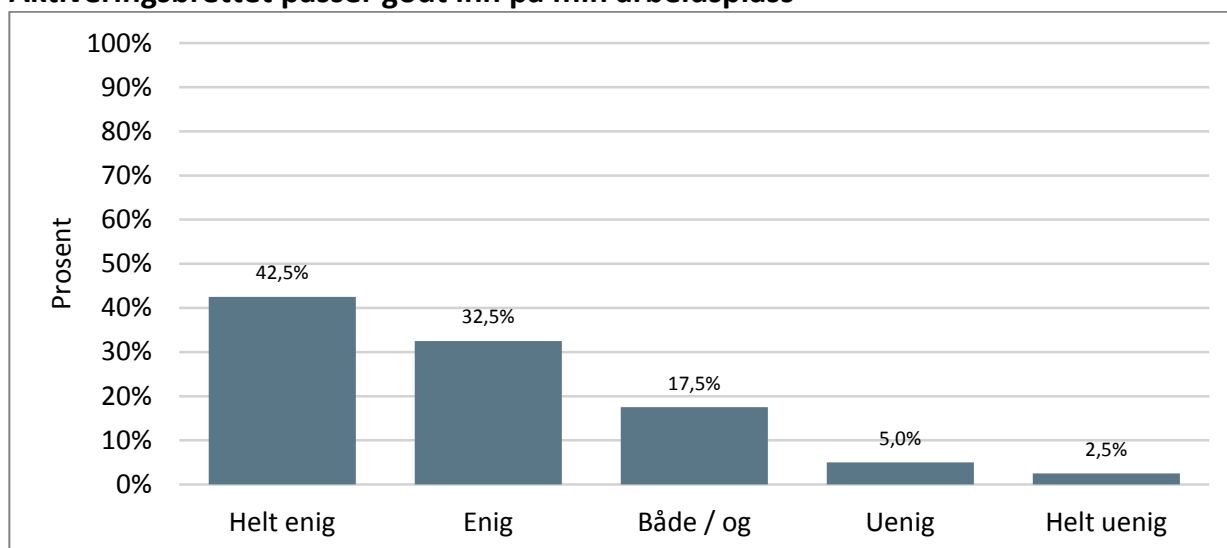
Figur 21 Betjening av aktiveringsbrettet (n=39).

### Aktiveringsbrettet er praktisk i bruk



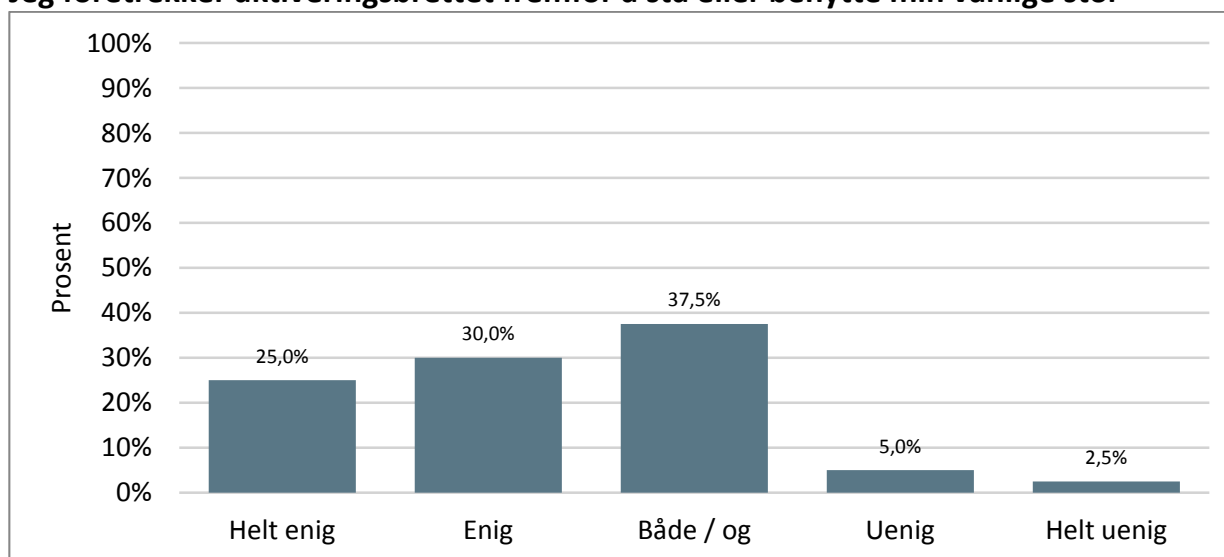
**Figur 22 Praktisk i bruk (n=40).**

### Aktiveringsbrettet passer godt inn på min arbeidsplass



**Figur 23 Innpass på arbeidsplass (n=40).**

### Jeg foretrekker aktiveringsbrettet fremfor å stå eller benytte min vanlige stol



Figur 24 Preferanse av stol (n=40).

## 4.5.2 Sadelsete på aktiveringsbrett

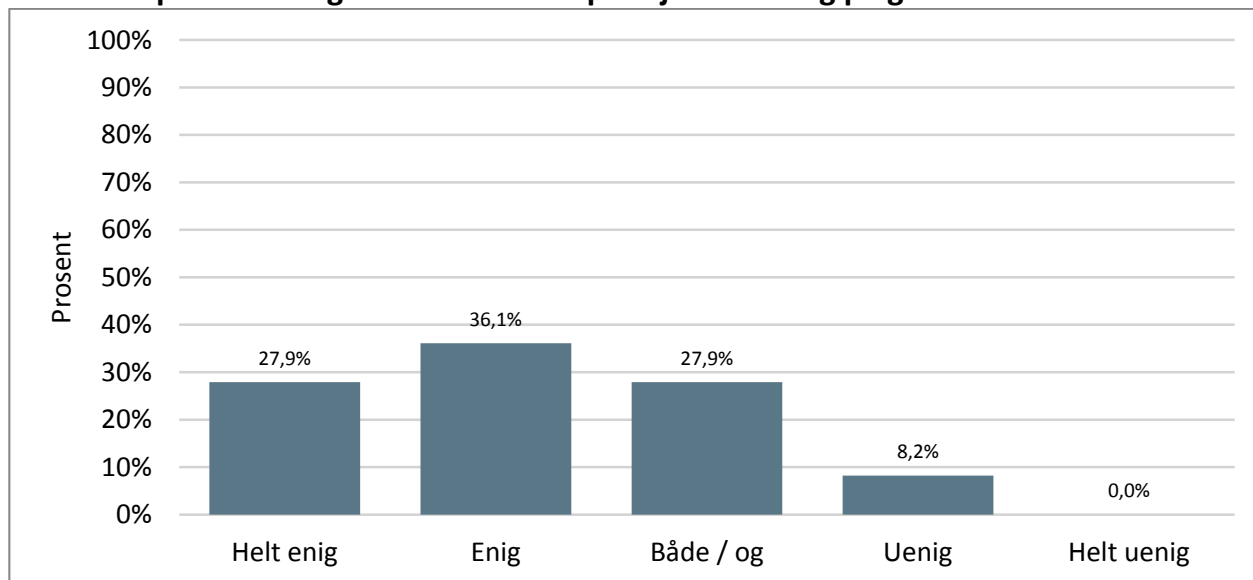
Tabell 3 og Figur 25 til Figur 32 viser svarene på brukervennligheten av sadelsete på aktiveringsbrett.

64,0 % var helt enig/enig i utsagnet om at sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å posisjonere riktig på gulvet. 81,7 % var helt enig/enig i at sadelsete på aktiveringsbrett er lett å betjene. 77,0 % var helt enig/enig i at sadelsete på aktiveringsbrett er praktisk i bruk. 82,0 % var helt enig/enig i at sadelsete på aktiveringsbrett passer godt inn på min arbeidsplass. 50,8 % var helt enig/enig i at de foretrekker sadelsete på aktiveringsbrett fremfor sin vanlige stol. 85,0 % var helt enig/enig i at sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å justere til sin høyde. 73,8 % var helt enig/enig i at sittestillingen på sadelsete på aktiveringsbrett oppleves positiv. 71,8 % var helt enig/enig i at setet har en behagelig utforming.

**Tabell 3 Brukervennlighet av sadelsete på aktiveringsbrett**

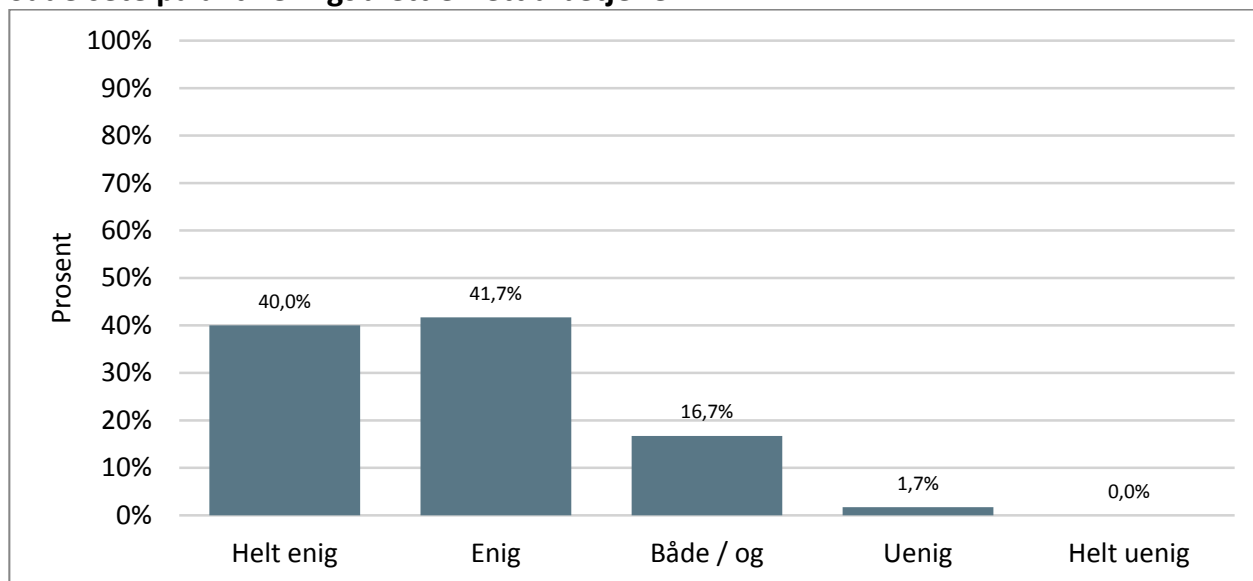
		Svaralternativ					n
		Helt enig	Enig	Både/og	Uenig	Helt uenig	
Sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å posisjonere riktig på gulvet	Antall %	17 27,9	22 36,1	17 27,9	5 8,2	0 0,0	61
Sadelsete på aktiveringsbrett er lett å betjene	Antall %	24 40,0	25 41,7	10 16,7	1 1,7	0 0,0	60
Sadelsete på aktiveringsbrett er praktisk i bruk	Antall %	24 39,3	23 37,7	11 18,0	2 3,3	1 1,6	61
Sadelsete på aktiveringsbrett passer godt inn på min arbeidsplass	Antall %	25 41,0	25 41,0	5 8,2	2 3,3	4 6,6	61
Jeg foretrekker sadelsete på aktiveringsbrett fremfor min vanlige stol	Antall %	23 37,7	8 13,1	16 26,2	6 9,8	8 13,1	61
Sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å justere til min høyde	Antall %	31 51,7	20 33,3	3 5,0	5 8,3	1 1,7	60
Sittestillingen på sadelsete på aktiveringsbrett oppleves positiv	Antall %	28 45,9	17 27,9	8 13,1	5 8,2	3 4,9	61
Setet har en behagelig utforming	Antall %	19 32,2	23 39,0	8 13,6	5 8,5	4 6,8	59

### Sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å posisjonere riktig på gulvet



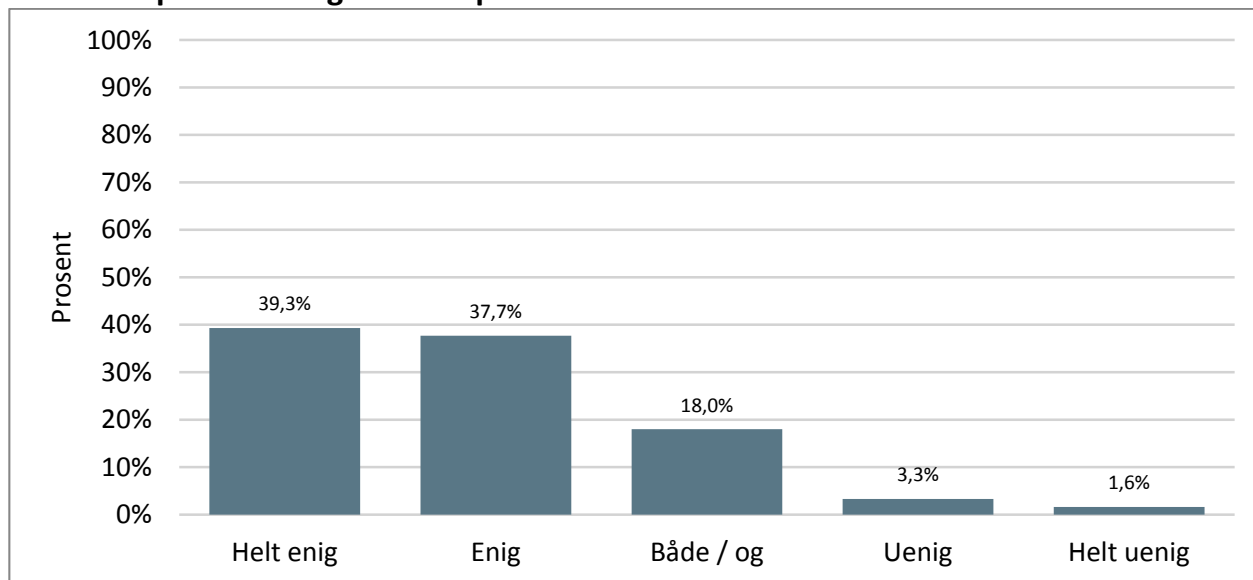
**Figur 25** Posisjonering på gulvet (n=61).

### Sadelsete på aktiveringsbrett er lett å betjene



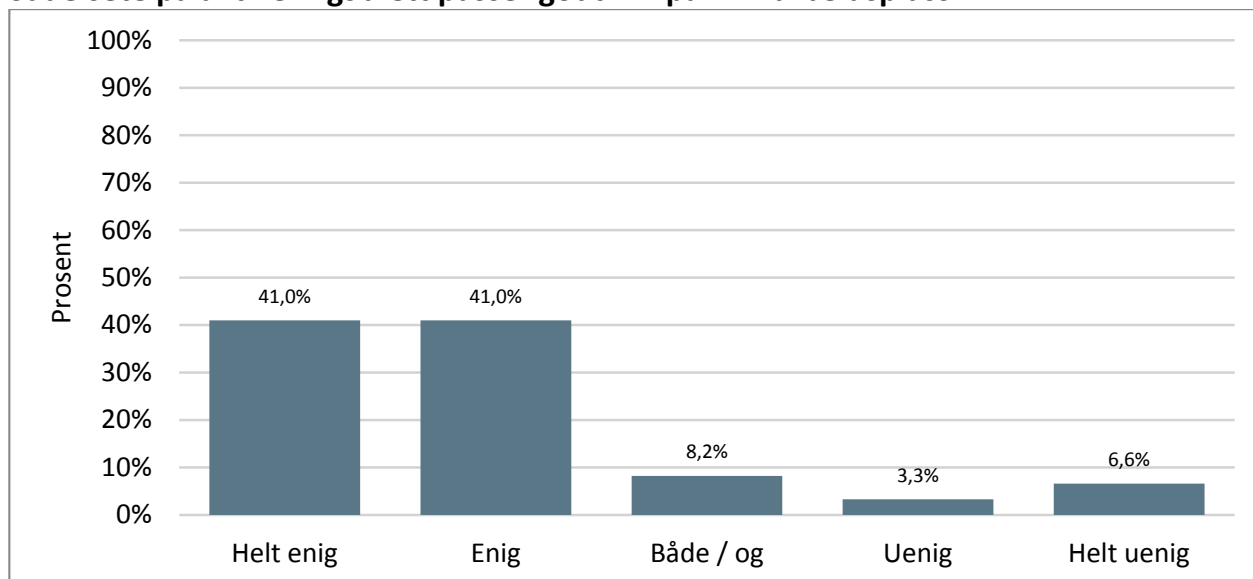
**Figur 26** Betjening av sadelsete på aktiveringsbrett (n=60).

### Sadelsete på aktiveringsbrett er praktisk i bruk



**Figur 27 Praktisk i bruk (n=61).**

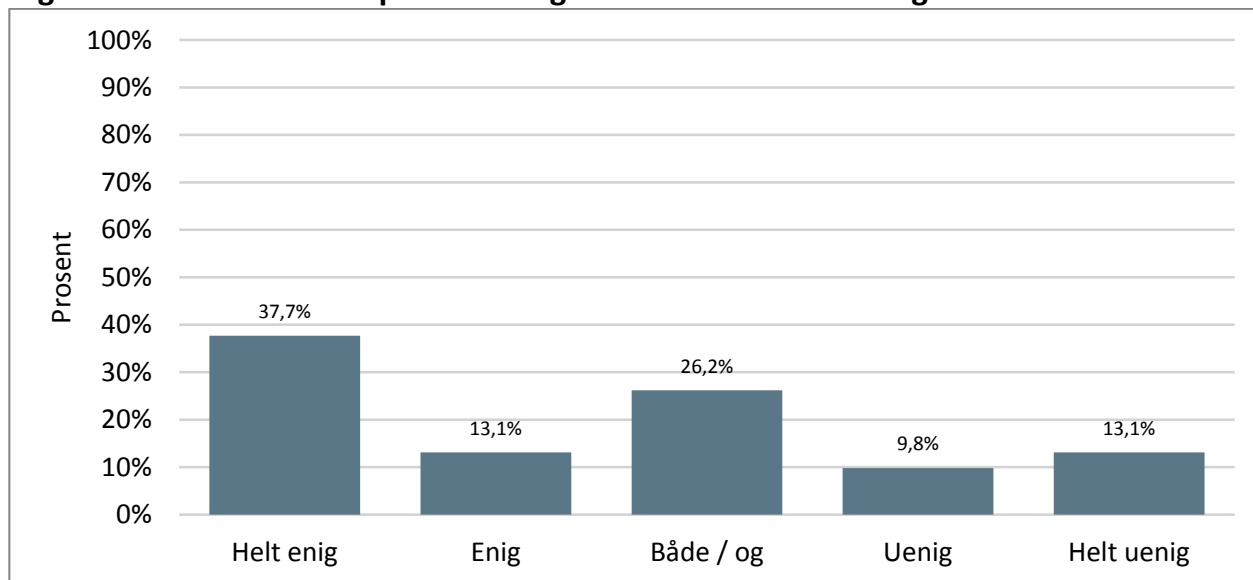
### Sadelsete på aktiveringsbrett passer godt inn på min arbeidsplass



**Figur 28 Innpass på arbeidsplass (n=61).**

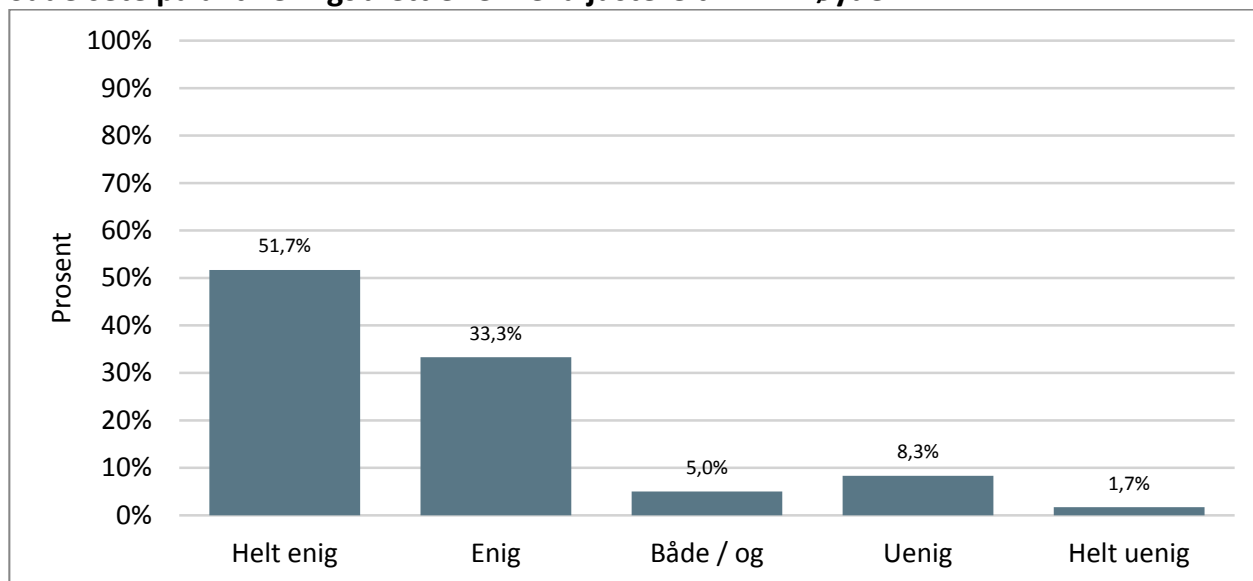


### Jeg foretrekker sadelsete på aktiveringsbrett fremfor min vanlige stol



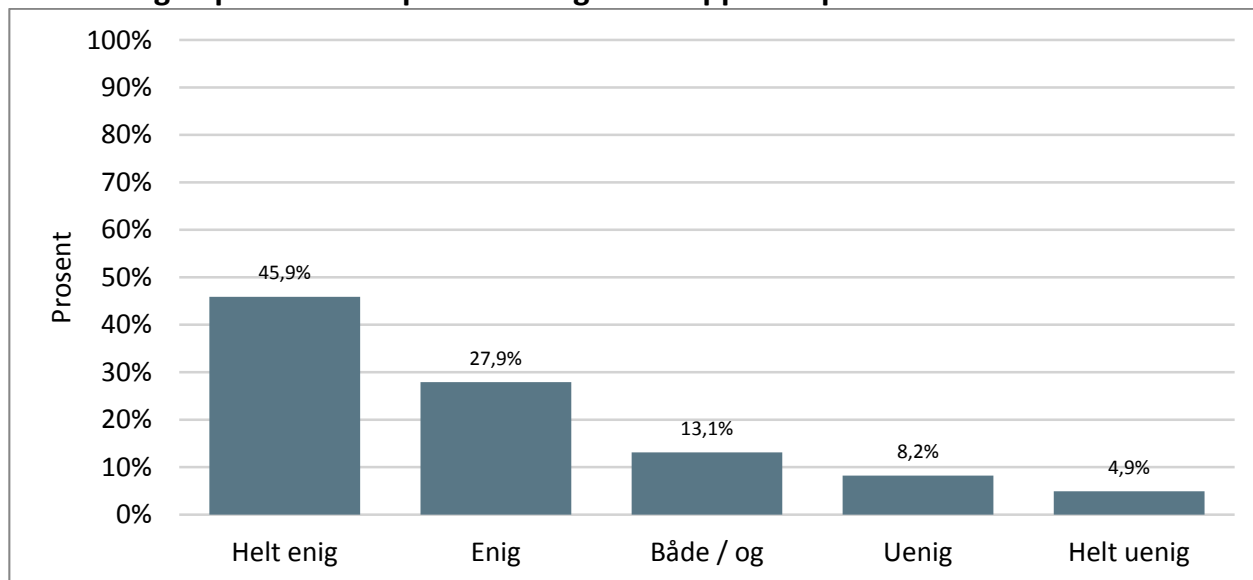
**Figur 29** Preferanse av stol (n=61).

### Sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å justere til min høyde



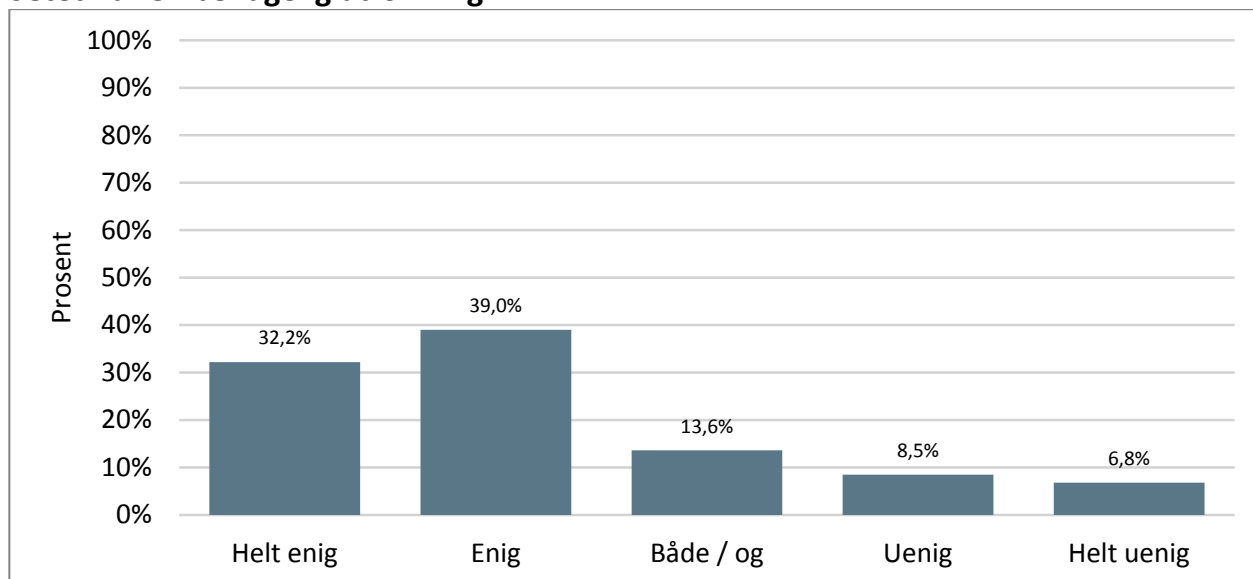
**Figur 30** Justering av høyde (n=60).

### Sittestillingen på sadelsete på aktiveringsbrett oppleves positiv



**Figur 31** Opplevelse av sittestilling (n=61).

### Setet har en behagelig utforming



**Figur 32** Utforming av setet (n=59).

### 4.5.3 Sadelsete på fotkryss

Kun fem personer testet sadelsete på fotkryss. Tilbakemeldingene fra disse er vist i Tabell 4.

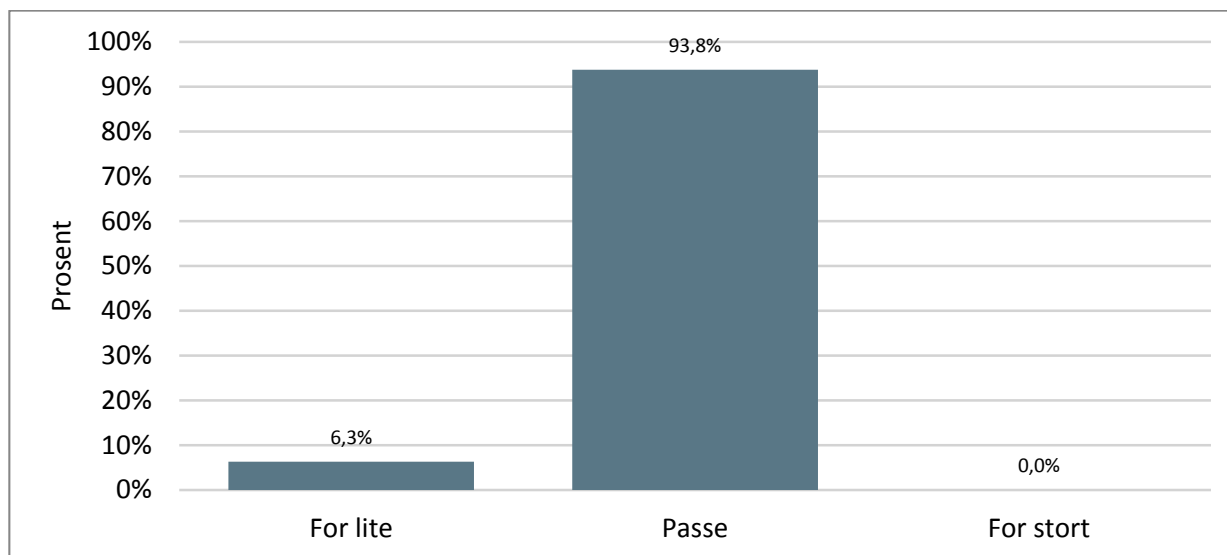
**Tabell 4 Brukervennlighet av sadelsete på fotkryss**

		Svaralternativ					n
		Helt enig	Enig	Både/og	Uenig	Helt uenig	
Sadelsete på fotkryss er enkel å posisjonere riktig på gulvet	Antall %	1 20,0	1 20,0	3 60,0	0 0,0	0 0,0	5
Sadelsete på fotkryss er lett å betjene	Antall %	2 40,0	1 20,0	2 40,0	0 0,0	0 0,0	5
Sadelsete på fotkryss er praktisk i bruk	Antall %	1 20,0	2 40,0	2 40,0	0 0,0	0 0,0	5
Sadelsete på fotkryss passer godt inn på min arbeidsplass	Antall %	2 40,0	0 0,0	3 60,0	0 0,0	0 0,0	5
Jeg foretrekker sadelsete på fotkryss fremfor min vanlige stol	Antall %	1 20,0	1 20,0	3 60,0	0 0,0	0 0,0	5
Sadelsete på fotkryss er enkel å justere til min høyde	Antall %	1 20,0	2 40,0	2 40,0	0 0,0	0 0,0	5
Sittestillingen på sadelsete på fotkryss oppleves positivt	Antall %	1 20,0	2 40,0	2 40,0	0 0,0	0 0,0	5
Setet har en behagelig utforming	Antall %	1 20,0	1 20,0	3 60,0	0 0,0	0 0,0	5

#### 4.5.4 Sadelsete

##### Hvordan opplever du størrelsen på setet?

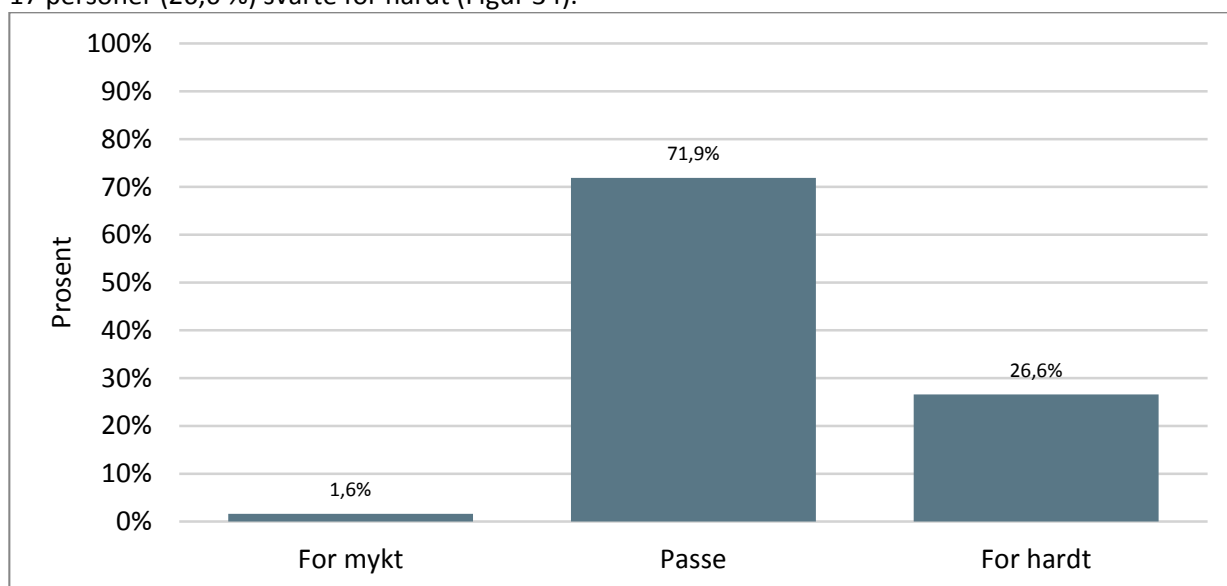
Deltakere som hadde testet sadelsete på aktiveringsbrett og/eller fotkryss ble spurt om hvordan størrelsen på setet ble vurdert. 60 personer (93,8 %) svarte at setet var passe, 4 personer (6,3 %) svarte for lite og ingen personer svarte for stort (Figur 33).



**Figur 33** Vurdering av størrelsen på setet (n=64).

##### Hvordan opplever du fastheten på setet?

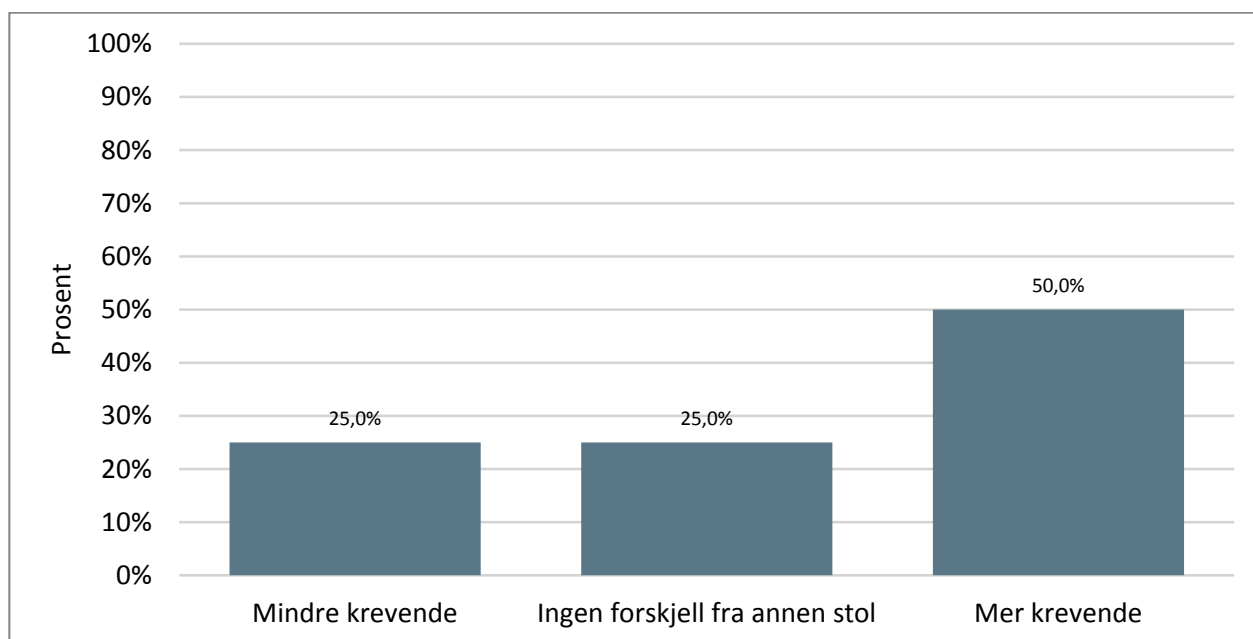
Deltakere som hadde testet sadelsete på aktiveringsbrett og/eller fotkryss ble spurt om hvordan fastheten på setet ble vurdert. 46 personer (71,9 %) svarte at setet var passe, 1 personer (1,6 %) svarte for mykt og 17 personer (26,6 %) svarte for hardt (Figur 34).



**Figur 34** Vurdering av fastheten på setet (n=64).

### Hvordan er sitteopplevelsen i forhold til den stolen du vanligvis bruker på jobb?

Deltakere som hadde testet sadelsete på aktiveringsbrett og/eller fotkryss ble spurt om hvordan sitteopplevelsen ble vurdert i forhold til den stolen de vanligvis bruker på jobb. 16 personer (25,0 %) svarte ingen forskjell, 16 personer (25,0 %) svarte mindre krevende og 32 personer (50,0 %) svarte mer krevende (Figur 35).



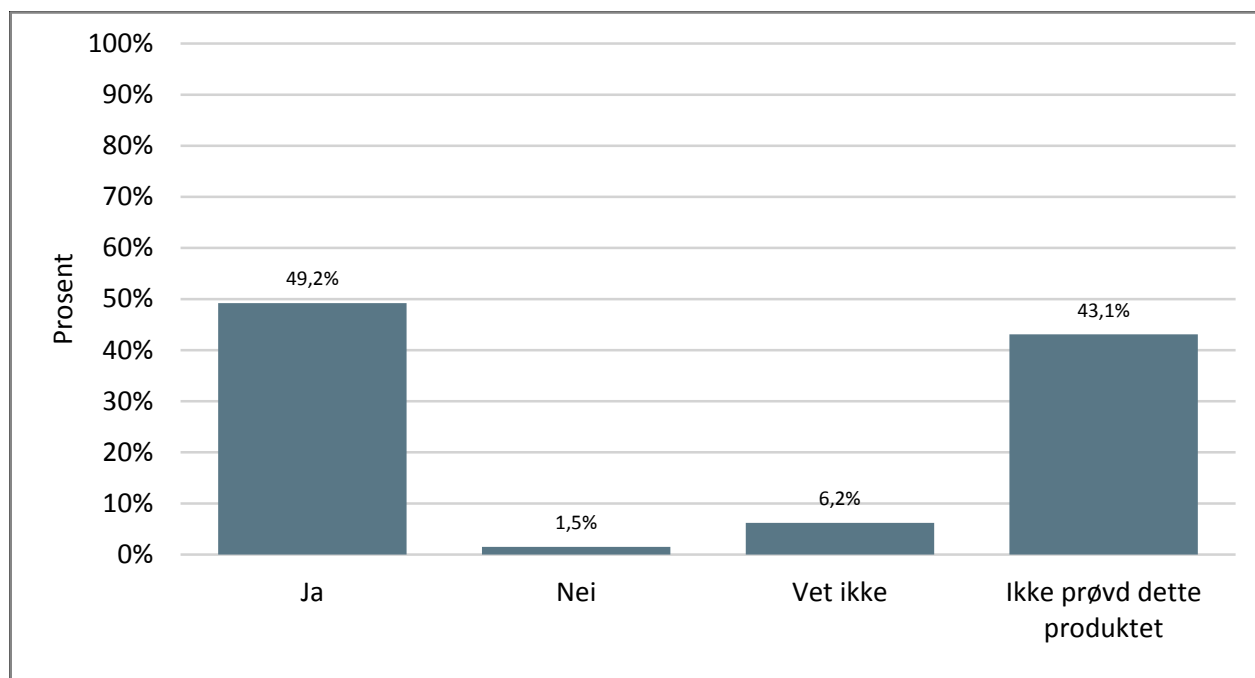
**Figur 35** Vurdering av sitteopplevelsen i forhold til vanlig stol (n=64).

## 4.6 Helhetsvurdering

### Ville du anbefalt produktet/produktene til en venn/kollega?

#### Aktiveringsbrett

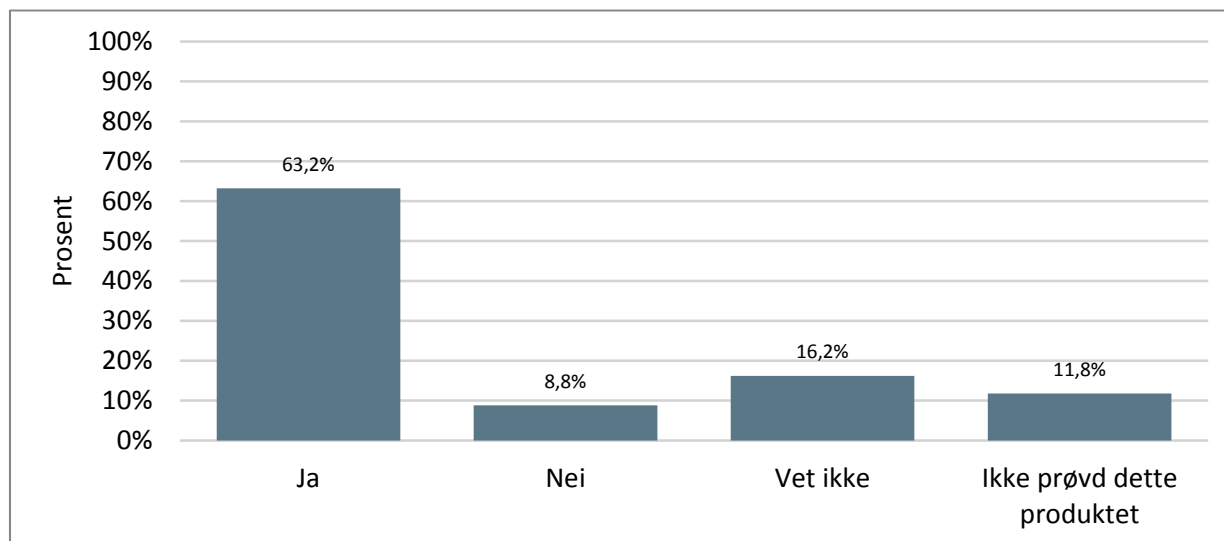
På spørsmål om deltakerne ville anbefalt aktiveringsbrettet til en venn/kollega svarte 32 personer (49,2 %) ja, 1 person (1,5 %) svarte nei, og 4 personer (6,2 %) vet ikke. 28 personer (43,1 %) hadde ikke prøvd produktet (Figur 36). Av de 37 personene som hadde prøvd aktiveringsbrettet svarte 86,5 % positivt på dette spørsmålet.



Figur 36 Anbefaling av aktiveringsbrett (n=65).

### Sadelsete på aktiveringsbrett

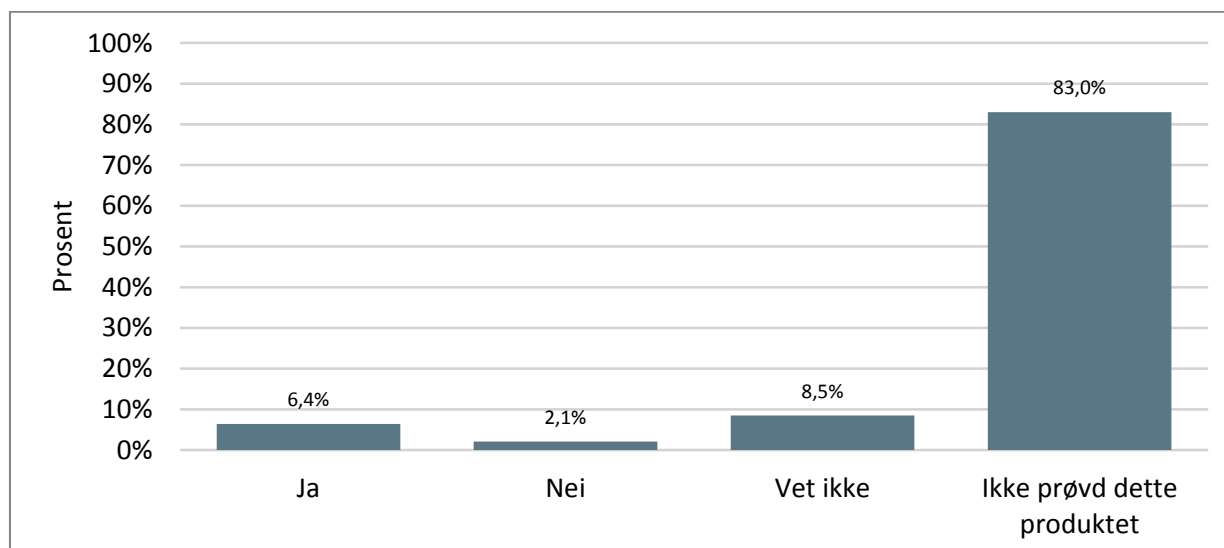
På spørsmål om deltakerne ville anbefalt sadelsete på aktiveringsbrett til en venn/kollega svarte 43 personer (63,2 %) ja, 6 personer (8,8 %) svarte nei, og 11 personer (16,2 %) vet ikke. 8 personer (11,8 %) hadde ikke prøvd produktet (Figur 37). Av de 60 personene som hadde prøvd sadelsete på aktiveringsbrett svarte 71,7 % positivt på dette spørsmålet.



**Figur 37** Anbefaling av sadelsete på aktiveringsbrett (n=68).

### Sadelsete på fotkryss

På spørsmål om deltakerne ville anbefalt sadelsete på fotkryss til en venn/kollega svarte 3 personer (6,4 %) ja, 1 person (2,1 %) svarte nei, og 4 personer (8,5 %) vet ikke. 39 personer (83,0 %) hadde ikke prøvd produktet (Figur 38).



**Figur 38** Anbefaling av sadelsete på fotkryss (n=47).

## 4.7 Kommentarer

Kommentarene fra spørreundersøkelsen viser at de aller fleste var veldig godt fornøyd med produktene, og at de vurderte at de hadde en helsefremmende effekt. Foreslåtte forbedringspunkter er et mykere sete, bedre reguleringsmuligheter og at produktene bør være knirkefrie (Tabell 5).

**Tabell 5 Kommentarer fra spørreskjemaene (n=32)**

<b>Kommentarer</b>
<b>Positiv tilbakemelding</b>
Bra design.
Flott konsept, kan sitte lenger sammenhengende på denne enn på vanlig stol mht. plager i ryggen. Passe bevegelighet at den kun vipper i en retning om gangen.
Et spennende produkt som absolutt vil bli benyttet dersom jeg skulle få utfordringer i forhold til rygg/nakke, og som gjør at en kan variere sittestillingen i det daglige som et forebyggende tiltak. Jeg benytter den derfor i kombinasjon med vanlig kontorstol.
Utrolig bra produkt.
Produktet oppleves som stolen for den som ikke er skapt for å sitte. Spes. korsryggproblemer har nesten blitt borte etter at sadelsetet med aktiveringsbrett ble tatt i bruk.
Stolen oppleves som bra fordi den aktiviserer musklene spesielt i ryggen.
Problemer i nakke og skuldre forsvinner umiddelbart når jeg bytter ut min vanlige kontorstol med sadelsete på aktiveringsbrett og v.v. Det føles dessuten ille å gå tilbake til flate gulvet etter å ha stått på aktiveringsbrettet i noen minutter. Svært fornøyd!
Har ofte vondt nederst i ryggen, setet og nedover i det ene beinet når jeg har sittet lenge stille. Dette oppleves sjeldnere og mindre plagsomt etter å ha sittet på denne stolen!
Merker også at jeg automatisk må sitte riktig, "stramme meg opp" på denne stolen, og det er jo veldig bra!
Ang. smerter så har jeg en del vondter i rygg, hofter og bein. Føltes mer behagelig og godt for korsryggen enn den vanlige stolen.
Jeg synes at sadelsete med aktiveringsbrett passer perfekt til elever på ungdomsskolen, uten ryggstøtte styrker man ryggen og man sitter mye bedre.
<b>GODT HÅNDVERK. ENKELT Å TA I BRUK DER DU ER. TAR BORT STATISKE BELASTNINGER.</b>
Aktiveringsbrett og sadelsete bra til avlastning/ variasjon.
Jeg er svært fornøyd med sadelsete på aktiveringsbrett.
Andre enn meg har også benyttet produktet. 3 kvinner hhv 20, 51 og 53 år. Alle liker produktet i sin brukersituasjon. 53 åringen savnet imidlertid muligheten for å sideforflytte produktet ved sin pult.
Fikk ikke prøvd det så lenge, men skal prøve det mer i fremtiden. Tror det hadde positiv effekt.
Aktiveringsbrettet er bra.
Ellers er den viktigste erfaringen at jeg får mer overskudd av å stå enn å sitte.
Jeg synes Sadelsete på aktiveringsbrettet gjør at jeg sitter veldig godt, fritt i bevegelse med kroppen, og finner naturlig balanse, slik at jeg ikke blir så sliten som på vanlig stol.



<p>Jeg er i en litt spesiell situasjon siden jeg var gravid i 7. mnd og dessuten delvis sykmeldt da jeg fikk brettet og sadelsetet. Jeg har hatt en bosu-ball til ståbordet mitt fra før, og opplevde aktiveringsbrettet som ganske likt dette når jeg står. Men jeg sto mindre og mindre utover graviditeten, så dette kan jeg komme tilbake til senere. Sadelsetet var likt et annet sadelsete jeg har, men aktiveringsbrettet gjorde at det passet bedre for stillesittende arbeid enn den andre - som ruller i alle retninger og som er god for å bevege seg over en større flate. Det mest overraskende var at når jeg begynte å få bekkenløsning på slutten av svangerskapet var sadelsetet med aktiveringsbrett den eneste stolen jeg ikke stivnet på - men den effekten varte bare et par uker og så var den like ille som alle andre stoler. Dette har jeg skrevet egen kommentar på mail 22. januar. Jeg antar at folk som har relativt moderat og langvarig bekkenløsning så kan den ha god effekt - jeg ble rett og slett verre for fort.</p>
<b>Tilbakemelding om forbedringspotensialer</b>
Aktiveringsbrettet er muligens litt smalt og kan bli "vaklete". Savner også at det kan heves høyere: Da kunne man enklere ha vekslet mellom sittende og stående posisjon.
Setet kan virke litt glatt mot enkelte tekstiler, men dette er gitt beskjed om til produsent.
Knirker litt.
Gjør setet mykere.
Lager noen ganger irriterende lyd når du vipper på den... Ellers er den topp!
Sadelsete kan virke noe hardt å sitte på. Kanskje noe bedre polstring kunne vært tingen.
Setet var så dårlig polstret at jeg måtte bytte til min vanlige stol etter lunch. Men jeg har tro på dette produktet for de som trenger å bevege småmusklene i korsryggen mere.
Jeg er kort i beina og hadde problemer med å få sadelsete på aktiveringsbrett lav nok. Takk for at jeg fikk prøve!
Jeg savner hjul som gjør det enkelt å komme fra den ene enden av min hjørnepult til den andre.
Jeg har hevet og senket bord, men når jeg brukte gåbrettet ble jeg for høy. Jeg fikk ikke justert bordet høyt nok.
Litt for lite utslag til at jeg finner noen særlig effekt. Min kollega har en stol med ball i stedet for brett som virker litt mer utfordrende.
Brettet blir litt hardt å stå på. Jeg veksler mellom ikke noe brett og å ha matte oppå brettet ved heve-senkepulten.
Kan kanskje forbedres litt i utformingen ved å ha litt mykere både innside og ytterside. Kan få litt vondt i beina.
<b>Negativ tilbakemelding</b>
Likte ikke stolen. Den var vond å bruke.
Ubehagelig.
Fikk vondt i ryggen etter bruk av sadelsete på aktiveringsbrett.
Je liker den ikke.

## 5 Oppsummering

### Produkt som ble testet

Tretti personer (38 %) svarte at de hadde testet aktiveringsbrettet, 60 personer (75,9 %) sadelsete på aktiveringsbrett og 3 personer (3,8 %) sadelsete på fotkryss. Av de som hadde testet aktiveringsbrettet svarte 14 personer at de benyttet brettet mindre enn 1 time daglig, og tilsvarende antall svarte 1-2 timer. Seks og åtte personer svarte at de hadde brukt brettet 3-4 timer eller mer enn 4 timer daglig. Av de som hadde testet sadelsete på aktiveringsbrett svarte ni personer at de benyttet dette mindre enn 1 time daglig, 20 personer svarte 1-2 timer. 16 og 17 personer svarte at de hadde brukt brettet 3-4 timer eller mer enn 4 timer daglig. En person svarte at sadelsete på fotkryss ble benyttet henholdsvis mindre enn 1 time daglig, 1-2 timer og mer enn 4 timer. Tre personer svarte 3-4 timer.

### Egenevaluert helse

70 personer (88,6 %) vurderte sin egen helse som god eller svært god. På vurdering av sin egen styrke svarte 74 personer (91,2 %) god eller svært god, på vurdering av sin egen bevegelse svarte 66 personer (83,5 %) god eller svært god og på vurdering av sin egen balanse svarte 73 personer (92,4 %) god eller svært god.

På spørsmål om i hvilken grad respondentene hadde vært plaget av smerter i albue, underarm, hånd den siste måneden svarte 62 personer (79,5 %) ingen, 15 personer (19,2 %) svarte litt, 1 person (1,3 %) svarte ganske mye og ingen svarte svært mye. På spørsmålet om i hvilken grad respondentene hadde vært plaget av smerter i hofter, ben, føtter den siste måneden svarte 47 personer (59,5 %) ingen, 22 personer (27,8 %) svarte litt, 8 personer (10,1 %) svarte ganske mye og 2 personer (2,5 %) svarte svært mye. På spørsmålet om i hvilken grad respondentene hadde vært plaget av smerter i nedre del av ryggen, korsryggen siste måneden svarte 34 personer (43,0 %) ingen, 33 personer (41,8 %) svarte litt, 10 personer (12,7 %) svarte ganske mye og 2 personer (2,5 %) svarte svært mye.

### Produktevaluering – egnevaluert effekt på helse

På spørsmål om respondentene mente produktet/produktene hadde hatt noen effekt på nakke, skuldre svarte 32 personer (42,1 %) ingen, 26 personer (34,2 %) svarte noe, 11 personer (14,5 %) svarte god og 7 personer (9,2 %) svarte svært god. På spørsmål om respondentene mente produktet/produktene hadde hatt noen effekt på albue, underarm, hånd svarte 58 personer (74,4 %) ingen, 11 personer (14,1 %) svarte noe, 5 personer (6,4 %) svarte god og 4 personer (5,1 %) svarte svært god. På spørsmål om respondentene mente produktet/produktene hadde hatt noen effekt på hofter, ben, føtter svarte 30 personer (38,0 %) ingen, 21 personer (26,6 %) svarte noe, 23 personer (29,1 %) svarte god og 5 personer (6,3 %) svarte svært god. På spørsmål om respondentene mente produktet/produktene hadde hatt noen effekt på nedre del av ryggen, korsryggen svarte 18 personer (23,1 %) ingen, 25 personer (32,1 %) svarte noe, 24 personer (30,8 %) svarte god og 11 personer (14,1 %) svarte svært god.

På spørsmål om hvordan respondentene følte at eventuelle plager før produktet/produktene ble tatt i bruk hadde endret seg svarte 38 personer (51,4 %) at plagene hadde forbedret seg, 33 personer (44,6 %) svarte at plagene var uendret og 3 personer (4,1 %) svarte at plagene hadde forverret seg.

### Produktevaluering - brukervennlighet

Av de som hadde hatt aktiveringsbrettet til utprøving svarte 79,1 % at de var helt enig/enig i at aktiveringsbrettet er enkelt å posisjonere riktig på gulvet. 94,9 % var helt enig/enig i at aktiveringsbrettet er lett å betjene. 90,0 % var helt enig/enig i at aktiveringsbrettet er praktisk i bruk. 75,0 % var helt enig/enig i

at aktiveringsbrettet passer godt inn på sin arbeidsplass. 55,0 % var helt enig/enig i at de foretrekker aktiveringsbrettet fremfor å stå eller benytte sin vanlige stol.

Av de som hadde hatt sadelsete på aktiveringsbrett til utprøving svarte 64,0 % at de var helt enig/enig i utsagnet om at sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å posisjonere riktig på gulvet. 81,7 % var helt enig/enig i at sadelsete på aktiveringsbrett er lett å betjene. 77,0 % var helt enig/enig i at sadelsete på aktiveringsbrett er praktisk i bruk. 82,0 % var helt enig/enig i at sadelsete på aktiveringsbrett passet godt inn på sin arbeidsplass". 50,8 % var helt enig/enig i at de foretrekker sadelsete på aktiveringsbrett fremfor sin vanlige stol. 85,0 % var helt enig/enig i at sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å justere til sin høyde. 73,8 % var helt enig/enig i at sittestillingen på sadelsete på aktiveringsbrett oppleves positiv. 71,8 % var helt enig/enig i at setet har en behagelig utforming.

Vurdering av størrelsen på setet viste at 60 personer (93,8 %) svarte at setet var passe, 4 personer (6,3 %) svarte for lite og ingen personer svarte for stort. Vurdering av fastheten på setet viste at 46 personer (71,9 %) svarte at setet var passe, 1 person (1,6 %) svarte for mykt og 17 personer (26,6 %) svarte for hardt. Vurdering av sitteopplevelsen i forhold til den stolen de vanligvis bruker på jobb viste at 16 personer (25,0 %) svarte ingen forskjell, 16 personer (25,0 %) svarte mindre krevende og 32 personer (50,0 %) svarte mer krevende.

37 personer (86,5 %) svarte positivt på spørsmålet om de ville anbefalt aktiveringsbrettet til en venn/kollega, og 60 personer (71,7 %) svarte det samme for sadelsete på aktiveringsbrett.

Kommentarene fra spørreundersøkelsen viser også at de fleste var godt fornøyd med produktene, og de mente de hadde en helsefremmende effekt. Foreslåtte forbedringspunkter er et mykere sete, bedre reguleringsmuligheter og at produktene bør være knirkefrie.

## 6 Konklusjon

Vel halvparten av de som hadde prøvd aktiveringsbrett og brett med sadelsete mente at bruken av produktet/produktene hadde forbedret eventuelle muskel/skjelettplager de hadde fra før.

I forhold til brukervennlighet var flertallet (64-95 %) helt enig/enig i at produktene er enkle å posisjonere på gulvet, er lett å betjene, er praktisk i bruk og passer godt inn på sin arbeidsplass. Omtrent halvparten var helt enig/enig i at de foretrekker aktiveringsbrettet og brett med sadelsete fremfor å stå eller benytte sin vanlige stol. Tilleggs kommentarer fra spørreundersøkelsen viser at de fleste var godt fornøyd med produktene.

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet gir helsefremmende effekt, og at langvarige statiske sitteposisjoner kan føre til inaktivitet og muskel/skjelettplager. Muskelaktivitet ble ikke registrert i dette prosjektet, men i en oppfølgingsstudie vil det være av interesse å studere grad av muskelaktivering ved bruk av produktene.

# VEDLEGG

## 60F22330 - Evaluering av aktiveringsbrett og sadelsete

Hvis du har spørsmål til undersøkelsen, kan disse stilles til

SINTEF Teknologi og samfunn ved:  
Mariann Sandsund, tlf. 982 45 138

e-post [Mariann.Sandsund@sintef.no](mailto:Mariann.Sandsund@sintef.no)

**Skjemaet besvares etter å ha testet produkter i**

**3 måneder**

### Bakgrunnsspørsmål

#### 1. Kjønn

Kvinne  Mann

#### 2. Alder (år)

#### 3. Høyde (i cm):

#### 4. Vekt

- Under 50 kg  
 50-69 kg  
 70-89 kg  
 90 kg eller mer

#### 5. Hva er din nåværende situasjon?

- Elev/student  
 Heltidsansatt  
 Deltidsansatt  
 Uføretrygdet/på attføring/rehabilitering/pensjonist

## 6. Hvor jobber du?

- Elev ved barneskole/ungdomsskole
- Butikk
- Kontor
- Industri
- Annet:

## 7. Hvordan vil du beskrive ditt arbeid?

- For det meste stillesittende arbeid (for eksempel skrivebordsarbeid, montering)
- Arbeid som krever at du går mye (for eksempel ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)
- Arbeid hvor du går og løfter mye (for eksempel postbud, pleier, bygningsarbeid)
- Tungt kroppsarbeid (for eksempel skogsarbeid, jordbruksarbeid, tungt bygningsarbeid)

## Bruk av produktet

### 8. I hvilken periode har du hatt produktet/produktene til uttesting?

Fra (dd.mm.åååå):
Til (dd.mm.åååå):

### 9. Hvilke(t) produkt har du testet?

- Aktiveringsbrett (Gåbrett)
- Sadelsete på aktiveringsbrett
- Sadelsete på fotkryss

### 10. Dersom du har hatt flere produkt til uttesting: Hvilke(t) produkt har du brukt mest?

- Aktiveringsbrett (Gåbrett)
- Sadelsete på aktiveringsbrett
- Sadelsete på fotkryss
- Brukt like mye

*Ta et gjennomsnitt:*

**11. Hvor mye er aktiveringsbrettet benyttet daglig?**

- Ikke testet
- Mindre enn 1 time
- 1-2 timer
- 3-4 timer
- Mer enn 4 timer

*Ta et gjennomsnitt:*

**12. Hvor mye er sadelsete på aktiveringsbrettet benyttet daglig?**

- Ikke testet
- Mindre enn 1 time
- 1-2 timer
- 3-4 timer
- Mer enn 4 timer

*Ta et gjennomsnitt:*

**13. Hvor mye er sadelsete på fotkryss benyttet daglig?**

- Ikke testet
- Mindre enn 1 time
- 1-2 timer
- 3-4 timer
- Mer enn 4 timer



## Helse

### 14. Hvordan vurderer du din egen helse?

- Dårlig
- Ikke helt god
- God
- Svært god

### 15. Hvordan vurderer du din egen styrke?

- Dårlig
- Ikke helt god
- God
- Svært god

### 16. Hvordan vurderer du din egen bevegelighet?

- Dårlig
- Ikke helt god
- God
- Svært god

### 17. Hvordan vurderer du din egen balanse?

- Dårlig
- Ikke helt god
- God
- Svært god

**18. I hvilken grad har du den siste måneden vært plaget av:**

**A. Smerter i nakke, skuldre?**

- Ingen
- Litt
- Ganske mye
- Svært mye

**B. Smerter i albue, underarm, hånd?**

- Ingen
- Litt
- Ganske mye
- Svært mye

**C. Smerter i hofte, ben, føtter?**

- Ingen
- Litt
- Ganske mye
- Svært mye

**D. Smerter i nedre del av ryggen, korsryggen?**

- Ingen
- Litt
- Ganske mye
- Svært mye

## Produktevaluering - helse

**19. Har produktet/produktene hatt noen effekt på nakke, skuldre?**

- Ingen
- Noe
- God
- Svært god

**20. Har produktet/produktene hatt noen effekt på albue, underarm, hånd?**

- Ingen
- Noe
- God
- Svært god

**21. Har produktet/produktene hatt noen effekt på hofte, ben, føtter?**

- Ingen
- Noe
- God
- Svært god

**22. Har produktet/produktene hatt noen effekt på nedre del av ryggen, korsryggen?**

- Ingen
- Noe
- God
- Svært god

### 23. Hvordan føler du at eventuelle plager du hadde før du tok i bruk produktet/produktene har endret seg?

- Har forbedret seg
- Er uendret
- Har forverret seg

---

## Produktevaluering - brukervennlighet

### 24. Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn?

Sett ett kryss for hver linje på det/de produktene du har testet

#### A. AKTIVERINGSBRETT (GÅBRETT)

	Helt enig	Enig	Både / og	Uenig	Helt uenig
Aktiveringsbrettet er enkelt å posisjonere riktig på gulvet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktiveringsbrettet er lett å betjene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktiveringsbrettet er praktisk i bruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktiveringsbrettet passer godt inn på min arbeidsplass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg foretrekker aktiveringsbrettet fremfor å stå eller benytte min vanlige stol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### B. SADELSETE PÅ AKTIVERINGSBRETT

	Helt enig	Enig	Både / og	Uenig	Helt uenig
Sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å posisjonere riktig på gulvet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sadelsete på aktiveringsbrett er lett å betjene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sadelsete på aktiveringsbrett er praktisk i bruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sadelsete på aktiveringsbrett passer godt inn på min arbeidsplass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg foretrekker sadelsete på aktiveringsbrett fremfor min vanlige stol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sadelsete på aktiveringsbrett er enkel å justere til min høyde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sittestillingen på sadelsete på aktiveringsbrett oppleves positiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Setet har en behagelig utforming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### C. SADELSETE PÅ FOTKRYSS

	Helt enig	Enig	Både / og	Uenig	Helt uenig
Sadelsete på fotkryss er enkel å posisjonere riktig på gulvet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sadelsete på fotkryss er lett å betjene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sadelsete på fotkryss er praktisk i bruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sadelsete på fotkryss passer godt inn på min arbeidsplass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg foretrekker sadelsete på fotkryss fremfor min vanlige stol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sadelsete på fotkryss er enkel å justere til min høyde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sittestillingen på sadelsete på fotkryss oppleves positivt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Setet har en behagelig utforming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Dersom du har testet sadelsete på aktiveringsbrett og/eller fotkryss:**

#### 25. Hvordan opplever du størrelsen på setet?

- For lite
- Passe
- For stort

#### 26. Hvordan opplever du fastheten på setet?

- For mykt
- Passe
- For hardt

#### 27. Hvordan er sitteopplevelsen i forhold til den stolen du vanligvis bruker på jobb?

- Mindre krevende
- Ingen forskjell fra annen stol
- Mer krevende

## Helhetsvurdering

**28. Ville du anbefalt produktet/produktene til en venn/kollega?**

**A. Aktiveringsbrett (gåbrett)**

- Ja
- Nei
- Vet ikke
- Ikke prøvd dette produktet

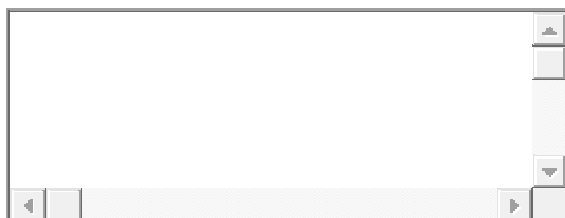
**B. Sadelsete på aktiveringsbrett**

- Ja
- Nei
- Vet ikke
- Ikke prøvd dette produktet

**C. Sadelsete på fotkryss**

- Ja
- Nei
- Vet ikke
- Ikke prøvd dette produktet

**29. Har du andre kommentarer til produktet?**



**Takk for ditt at du tok deg tid til å svare!**



Teknologi for et bedre samfunn

[www.sintef.no](http://www.sintef.no)