

Välkommen till Afa Försäkrings seminarium

Så får du flexibla och aktivitetsbaserade kontor att fungera

26
NOV



Utformning och förvaltning av aktivitetsbaserade kontor

Handbok baserad på forskning, fallgröpar och
framgångsfaktorer

Viktoria Wahlström och Maral Babapour

Afa Webinarium 251126

afa
FÖRSÄKRING



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**

Hinder och fallgropar

Strukturella hinder

- One size for all – koncept och standard styr
- Ekonomin styr
- Tidsbrist

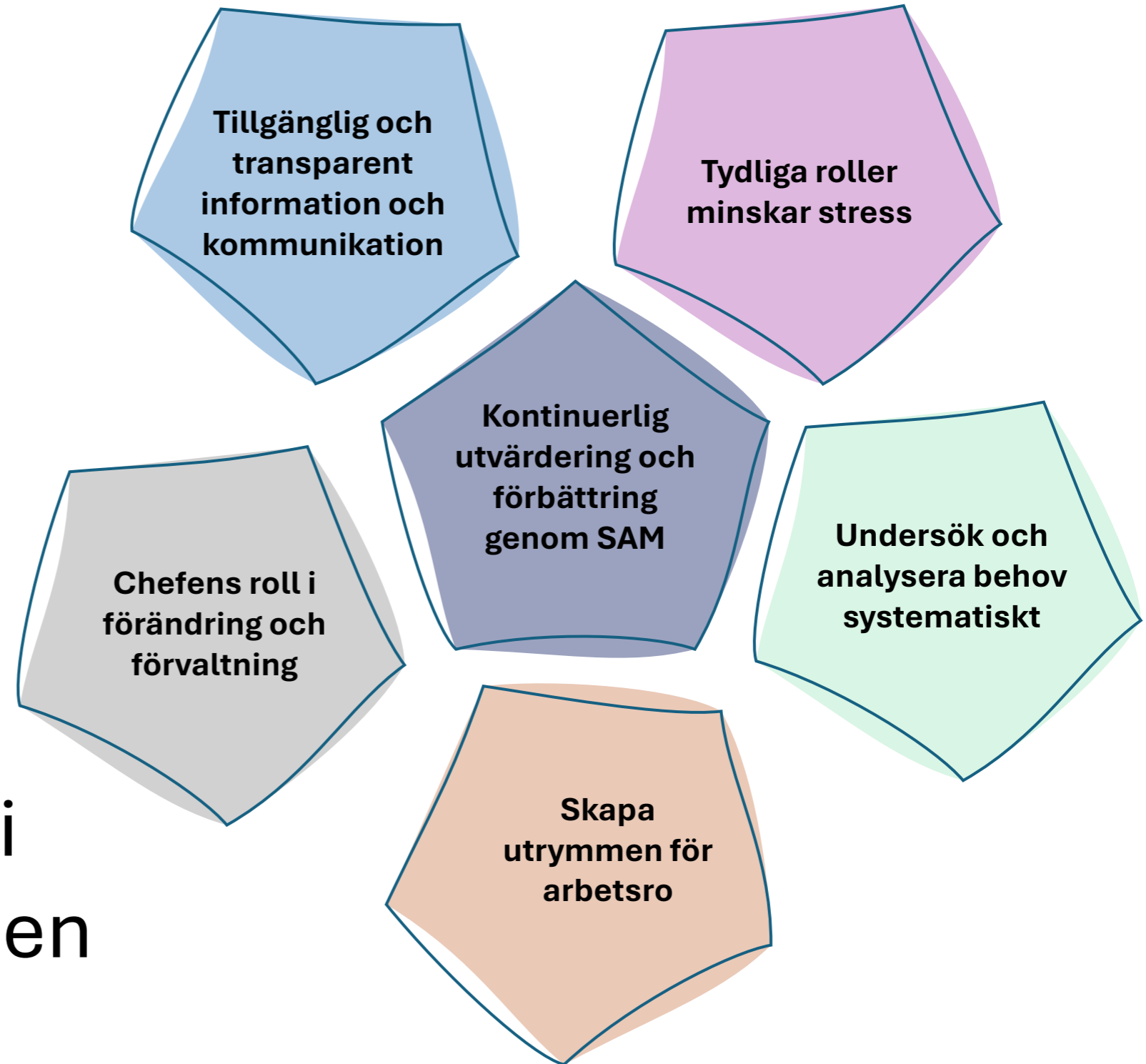
Kunskapsbrist som hinder

- Man saknar metoder för att undersöka och analysera behov hos verksamheten
- Medarbetarna saknar utbildning för nya arbetssätt och digital kompetens

Relationella hinder

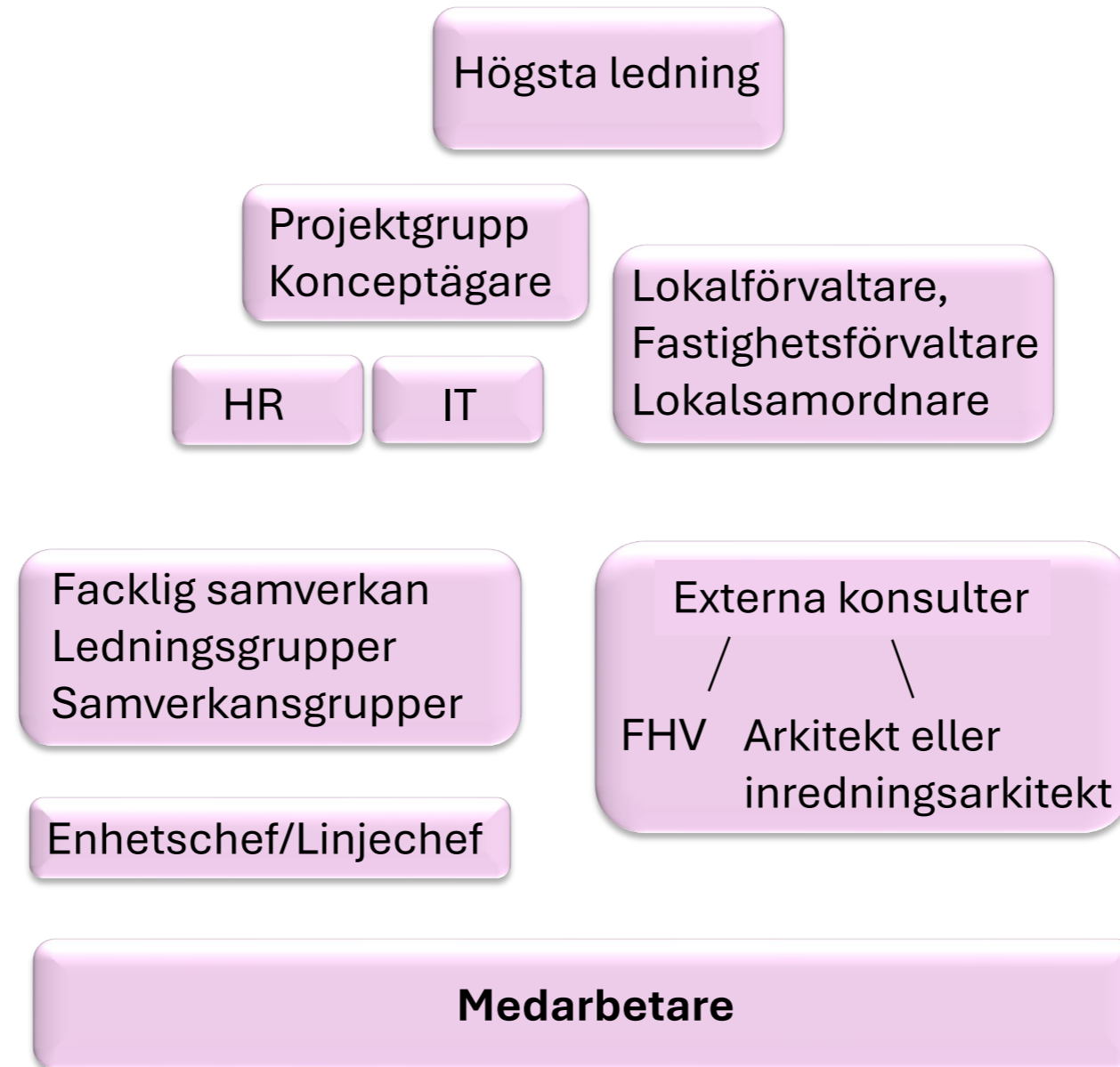
- Otydliga roller och ansvarsfördelning i förändring och förvaltning
- Bristande delaktighet och kommunikation i processen
- Bristande återkoppling mellan projektledning och första linjens chef/medarbetarna





Framgångsfaktorer i förändringsprocessen

**Tydliga roller
minskar stress**



En projektledare i knipa

Efter månader av noggrann planering, utveckling och testning har Robin nått den kritiska fasen där ägandeskapet över det nya kontorskonceptet ska lämnas över till verksamheten.

Han har förberett en detaljerad överlämningsplan och genomfört utbildningar för att cheferna i verksamheten ska vara redo att ta över. Trots dessa ansträngningar stöter Robin på oväntat motstånd. Cheferna i verksamheten har inte fullt ut förstått att det nu är deras ansvar att äga och förvalta det nya kontoret och arbetssättet. De känner sig inte redo att hantera de nya ansvarsområdena.

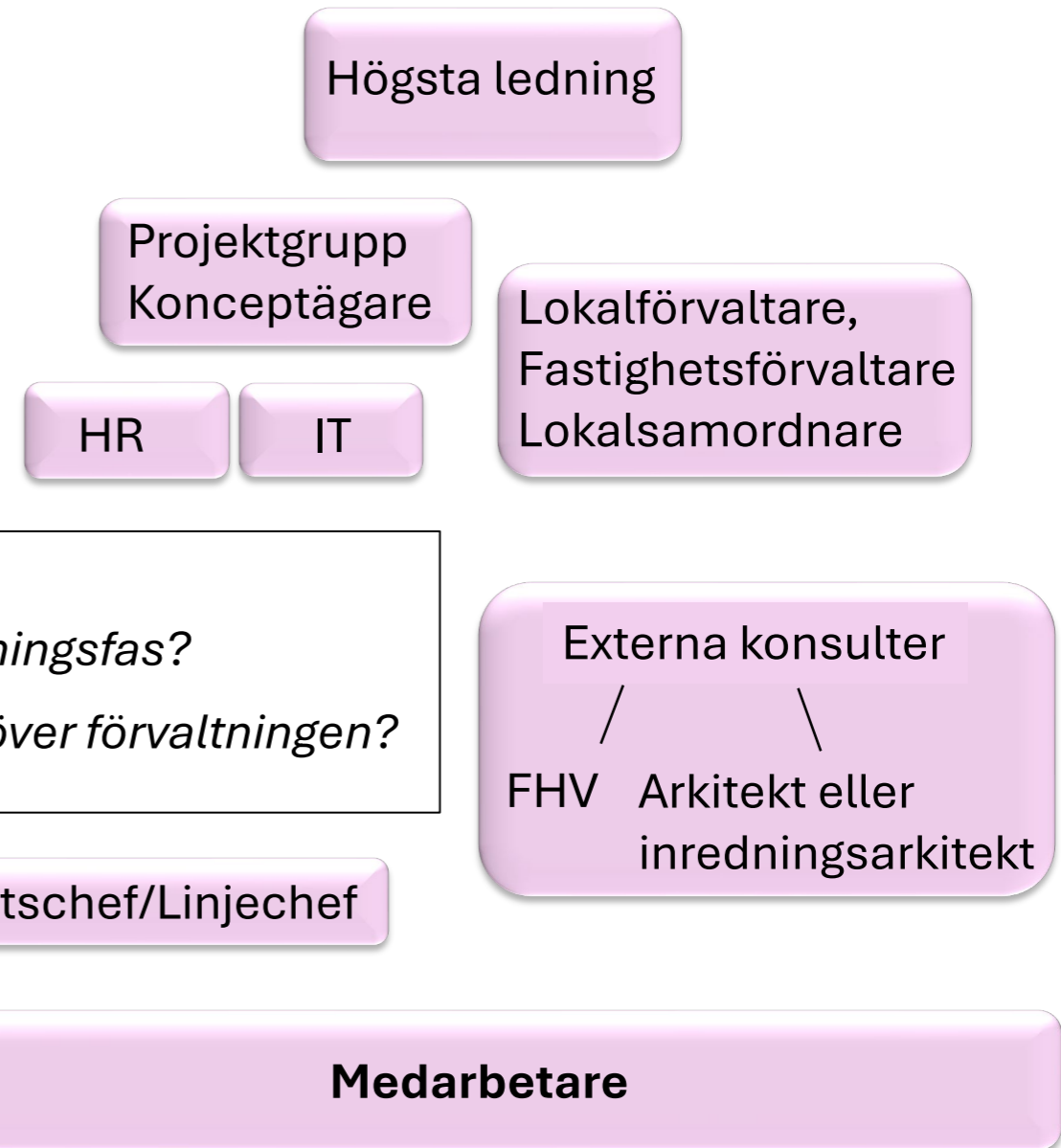
Situationen eskalerar när cheferna blir irriterade på Robin och projektgruppen. De uttrycker sitt missnöje öppet på ett möte och vägrar efter det att följa de nya riktlinjerna som högsta ledningen har beslutat om.

Robin befinner sig nu i en svår position och måste balansera mellan att följa ledningens beslut och hantera chefernas motstånd. Han känner sig frustrerad och besviken över att hans hårda arbete inte uppskattas och att övergången inte går som planerat.



Robin

- Internkonsult i en större organisation
- Leder gruppen som ska implementera det hybrida arbetssättet med aktivitetsbaserat kontor



Reflektera över:

- *Hur ser er rollkarta ut genom förändringsprocess och i förvaltningsfas?*
- *Vad behöver ni göra för att verksamheten ska vara redo att ta över förvaltningen?*

Undersök och
analysera behov
systematiskt

- Vanligt att behoven kartläggs på medelnivå. Standard eftersträvas. Varierande behov på organisation- och individnivå tas då inte om hand.
- Behov som inte omhändertas riskerar skava över tid

Påverkansmöjligheter

Kostnader

Tid

Det finns större möjligheter för anpassning med mindre kostnader tidigt i en planeringsprocess

Behoven varierar på individnivå

- Hänsyn till individer med särskilda behov varierar - enklare i mindre organisation
- En kartläggning* av anpassningsbehov för personer med neuropsykiatriska funktionsvariationer visar:
 - sensoriska svårigheter och överbelastning
 - identifierade anpassningar inkluderar ljudreducering, justerbar belysning, minskad trängsel, eller egna rum.
- Det saknas studier om vilka anpassningar som fungerar bättre, framförallt i kontor med öppna ytor.

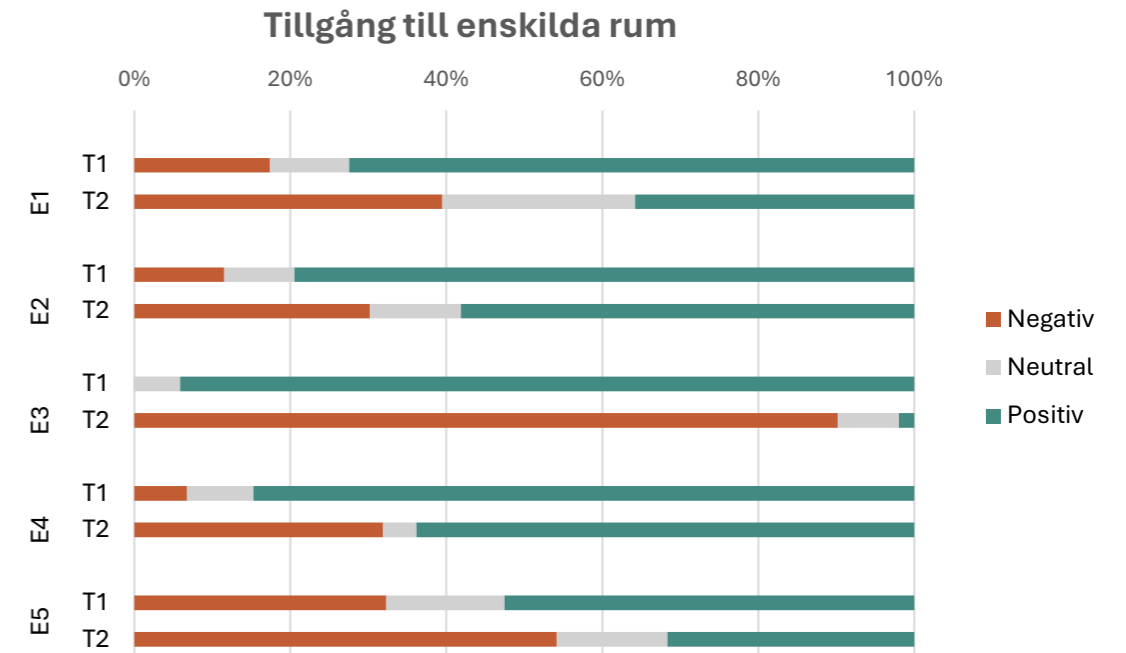
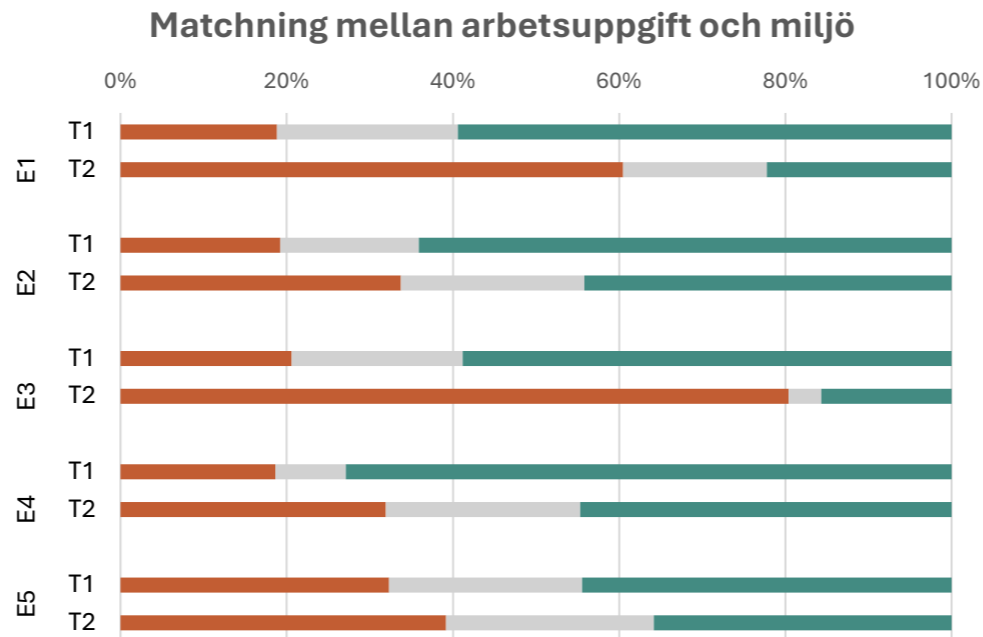
* Weber C, Krieger B, Häne E, Yarker J, McDowall A. Physical workplace adjustments to support neurodivergent workers: A systematic review. In: Applied Psychology. John Wiley and Sons Inc; 2022.

**Undersök och
analysera behov
systematiskt**



*”För de som inte rör sig lika mycket passar oftast standardkonceptet inte så bra för. Hur kan man då anpassa det så att det passar alla? Finns något för alla?”
//Konceptägare*

Undersök och analysera behov systematiskt



Upplevelsen av den ”standardiserade” kontorslösningen varierar på gruppnivå

- 1) Stor andel öppna zoner stödjer inte enheter med hög koncentration eller konfidentiella uppgifter.
- 2) Avpersonalisering påverkade enheter med kreativa uppgifter mer negativt.
- 3) Clean-desk skapade utmaningar för att upprätthålla teamets sammanhållning

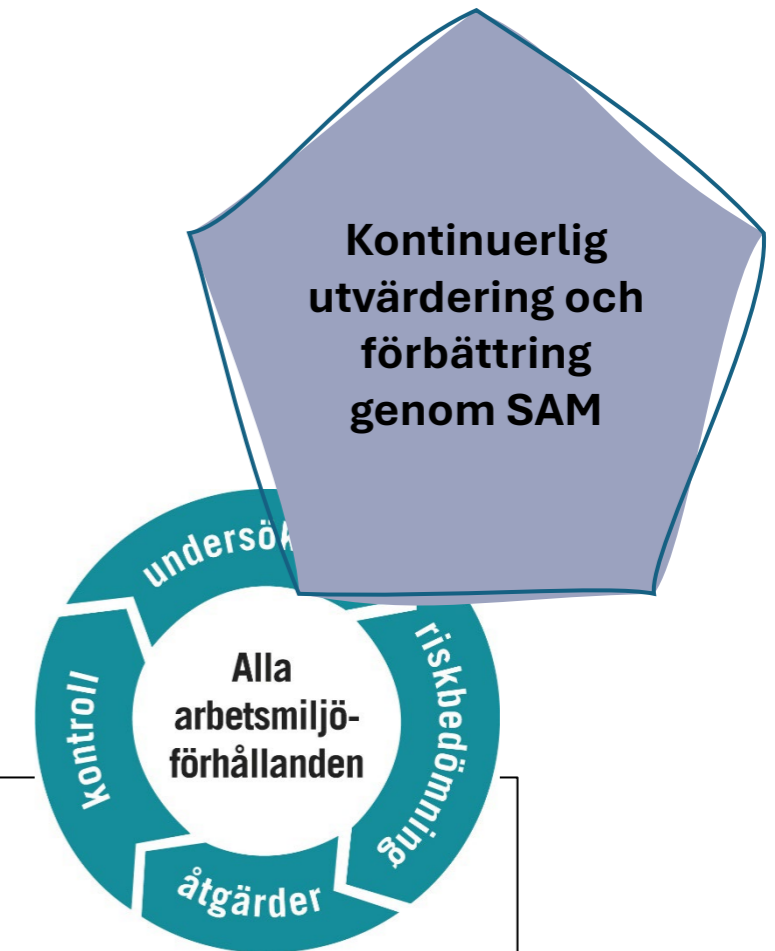
- **Medarbetares synpunkter kan ge ett starkare beslutsunderlag, eller inspirera till själva lösningen**
- Deltagande processer tar tid – ofta en bristvara
- Vad går att tycka till om och inte? Undvik kvasi-delaktighet.



"Alltså, gör vi det här (riskbedömning och workshop om vad man önskar av lokalerna) bara för att medarbetarna ska få känna sig hörda eller är det liksom faktiska saker som man kommer att ta itu med?"

//Chef

- **Nya former och processer behövs för att hantera arbetsmiljön, t.ex skyddsronder**
- **Delade ytor förändrar chefens mandat, t.ex vid anpassningar**



Reflektera över:

- *Hur tänker ni organisera uppföljning och förbättringar av kontoret i SAM?*
- *Har ni, eller behöver ni gemensamma chefsforum för att stötta chefer i att leda i det flexibla ledarskapet?*
- *Vilka mandat har chefer att göra individuella anpassningar i miljön? Finns process för detta?*
- *Hur ser introduktionen av nyanställda ut i relation i ABK-konceptet?*

1. Wahlström et al. Physical work environment in an activity-based flex office: a longitudinal study. Int. Archives Occupational and Environmental Health 2024

2. Babapour et al. Navigating productivity dilemmas and conflicting loyalties in Activity-based Flexible Offices - A qualitative study of managers' perspectives and coping strategies. PLOS One 2025.

CHECKFLEX

Checkflex vänder sig till er som är på gång att övergå till eller redan har infört flexkontor med aktivitetsbaserat arbetssätt.



Planera

<https://www.umu.se/institutionen-for-epidemiologi-och-global-halsa/arbets--och-miljomedicin/arbetsmiljo-och-halsa/checkflex/>



Finns att ladda ner från diva: <https://liu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1828300&dswid=-3581>

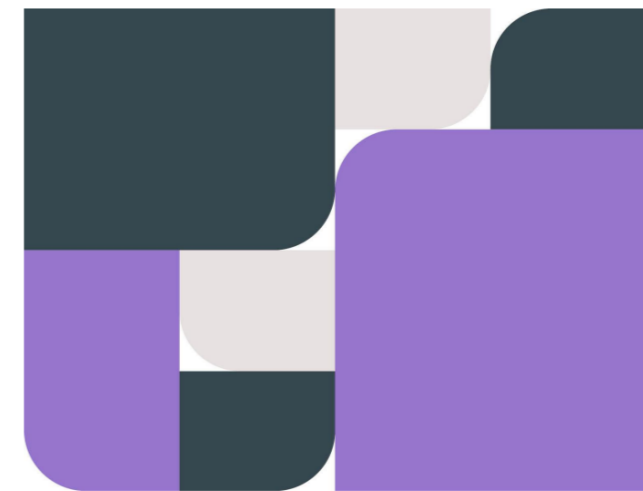


5 faser för kontorsförändring

Detta är en guide för dig som är chef, projektledare eller arkitekt och som jobbar med förändringsarbete kopplat till kontor och arbetssätt.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

5 faser för kontorsförändring



Institutet för stressmedicin
2023-09-04

Flexibla kontorslösningar

Aktuell forskning om arbetsmiljö vid aktivitetsbaserat, distans- och hybridarbete.

Annemarie Hultberg, Utvecklingsledare hälsofrämjande arbetsplats, ISM
Maral Babapour Chafi, Doktor i Människa-Teknik-Design, ISM

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

https://www.vgregion.se/ov/ism/arbetsliv/organisatorisk-arbetsmiljo/Aktivitetsbaserat_kontor_distans_och_hybridarbete/



LUND
UNIVERSITY

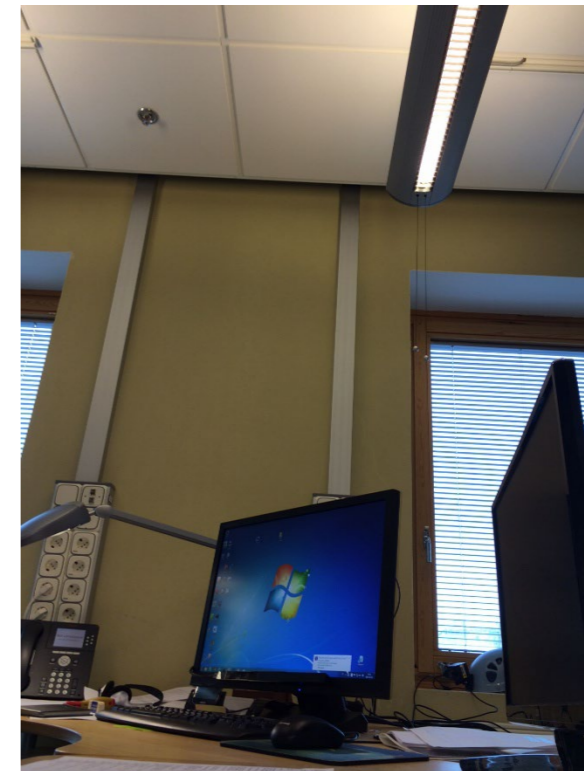
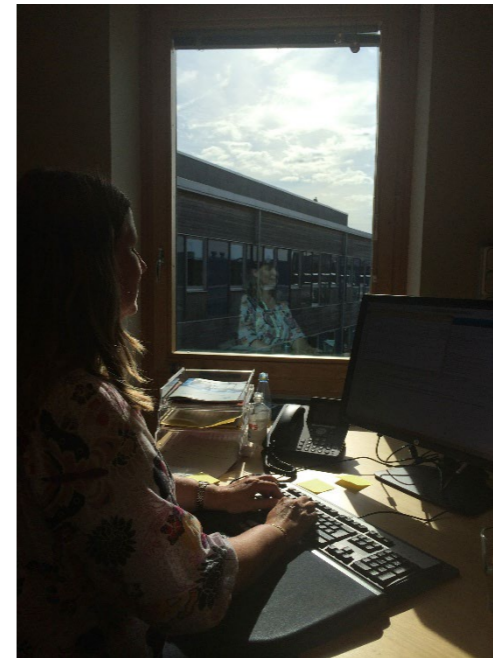
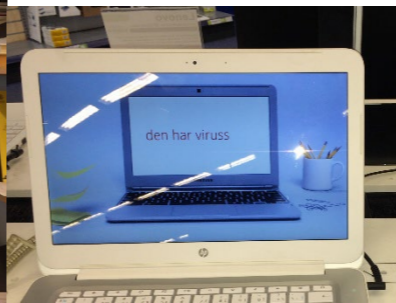
Synergonomi och ljusets påverkan på människan

HILLEVI HEMPHÄLÄ, LUND UNIVERSITY, DESIGN SCIENCES,
HILLEVI.HEMPHALA@DESIGN.LTH.SE



Synergonomi

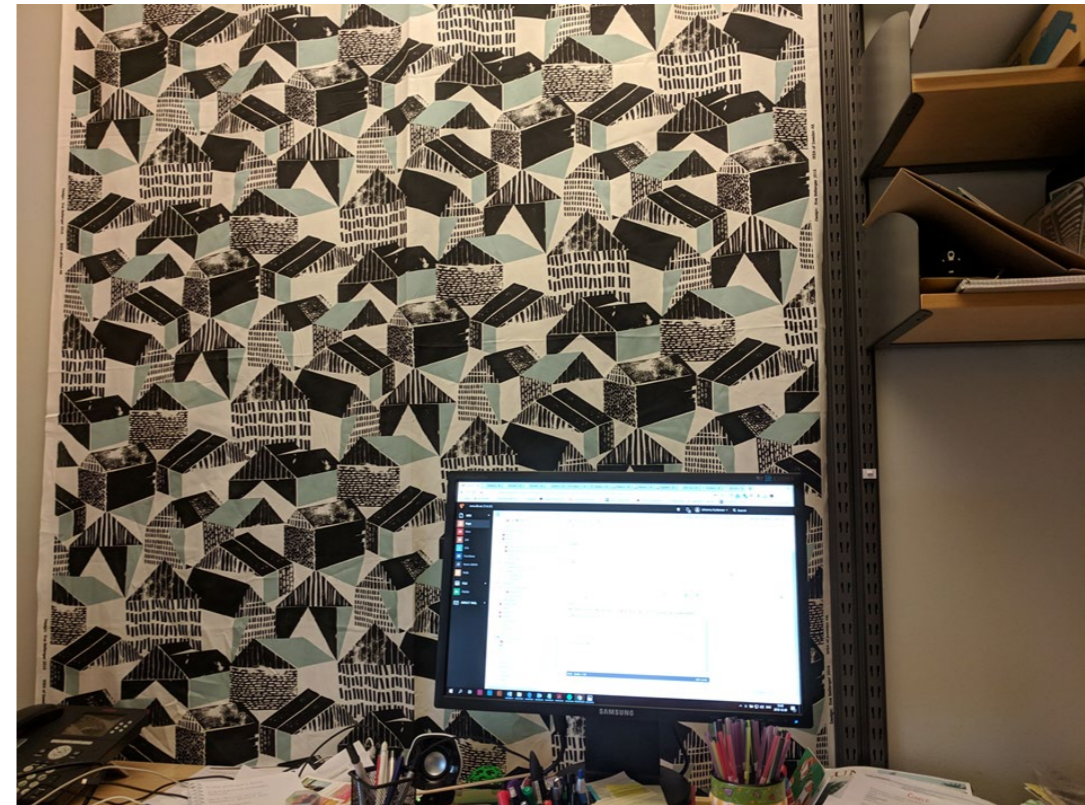
utformning av den visuella miljön



Hillevi Hemphälä, Lund University, 2025

Känslighet för visuella stimuli

- 20 – 40 % av oss är mer känsliga för visuellt stimuli
- Huvudvärk
- Migrän
- Ögonbesvär
- Flimmerkänslighet

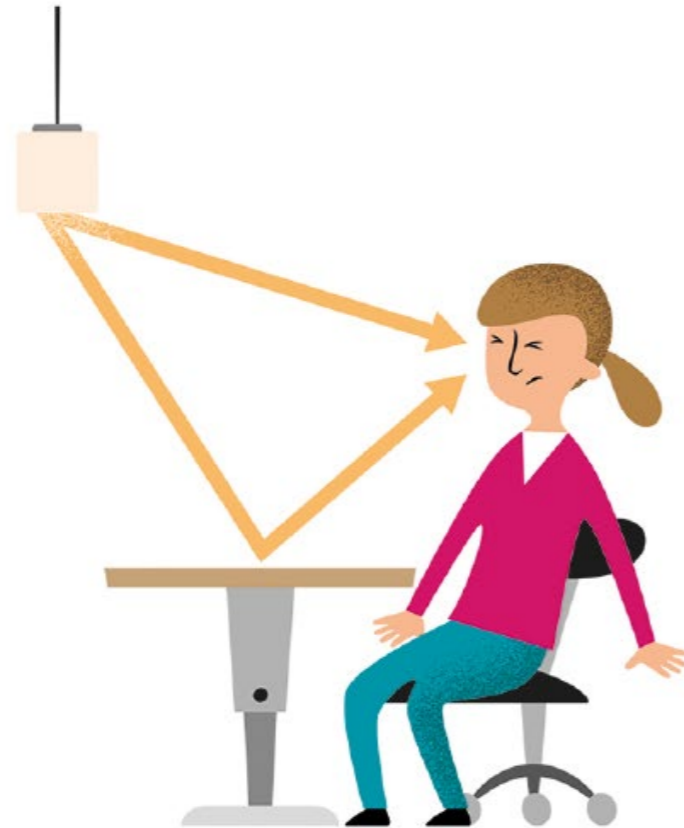


Bländning

- Är du bländad just nu?
- Prova med att hålla upp händerna som en keps
- Kan också testa om det är lättare att se på skärmen när man håller ett block över skärmen



Ljusets riktning – bländning och reflexer



Hillevi Hemphälä, Lund University, 2025

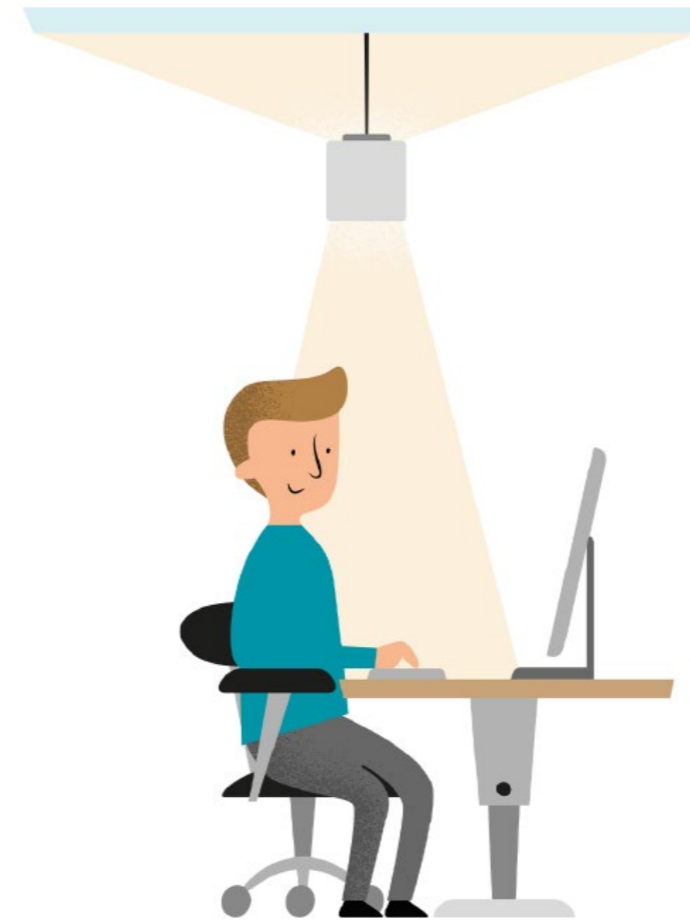
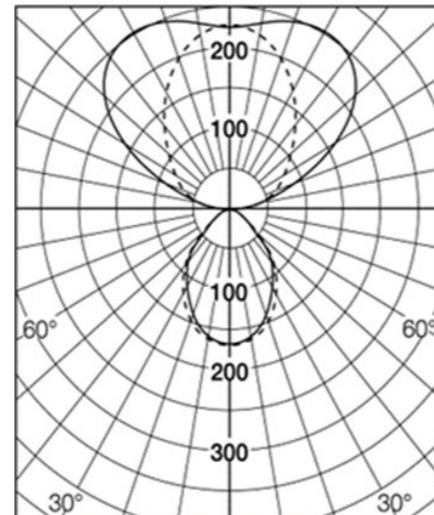
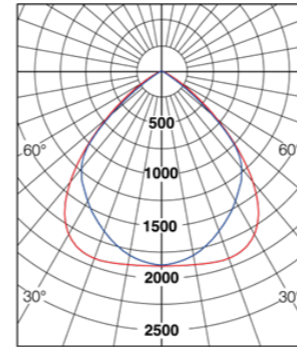


Bild kommer från MYNAKS riktlinje för synergonomi och belysning

Interventionsstudie av bländning

- Luminansförhållande tak:armatur 1:50
- Psykosociala konflikter mellan medarbetarna
- Belysningsintervention med pendelarmaturer
Luminansförhållande 1:4
Likande belysningsstyrka
- Signifikant minskning av ögonbesvär!
- Opublicerade data!

Hillevi Hemphälä, Lund University, 2025



VERAM – Visual Ergonomics Risk Assessment Method

- Synergonomisk riskbedömningsmetod
- Uppdragsutbildning vid LTH.

- Hösten 2026

maila mig om du är intresserad av att delta, så skickar jag ett mail när länken öppnar. Hillevi.hemphala@design.lth.se



VERAM: ögonbesvär och muskuloskeletala besvär

Total mängd ögonbesvär (9 symptom) och belastningsbesvär				
0-3 poäng/ögonbesvär	Besvär nacke	Besvär skuldra	Besvär övre rygg	Besvär arm
Ögonbesvär 0 (ca 20%)	39%	45%	13%	16%
Ögonbesvär 1-3	61%	46%	28%	25%
Ögonbesvär 4-6	84%	67%	40%	39%
Ögonbesvär 7-10	75%	64%	47%	61%
Ögonbesvär >10 (ca 20%)	94%	83%	81%	61%

Ögonbesvär: Sveda, klåda, gruskänsla, ögonvärk, ljuskänslighet, rödögdhet, tårögdhet, torrhet, ögontrötthet

Synergonomi - Skärmens placering

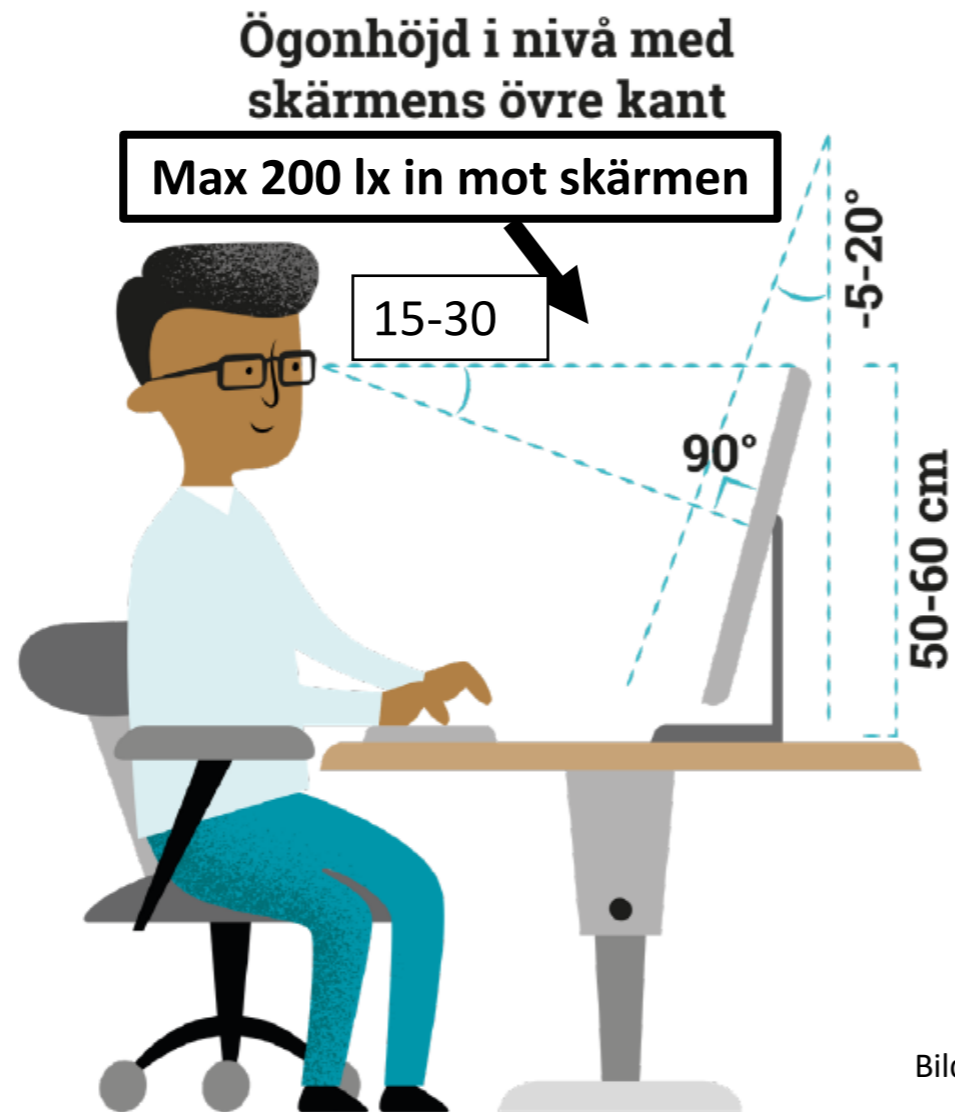


Bild kommer från MYNAKS riktlinje för synergonomi och belysning

Avstånd till bildskärmarna

Skärm (tum)	Syn- avstånd (cm)
15	52
17	59
20	69
22	76
24	83
26	90

Syn- avstånd (cm)	Tecken- höjd (mm)
30	1,7
40	2,3
50	2,9
60	3,5
70	4,1
80	4,7
90	5,2
100	5,8
110	6,3

Tabell 6. Rekommenderad teckenhöjd för bekväm läsning vid olika synavstånd.

Skärmarbete 49"



49" vid **90 cm** är bättre än 70 cm

49" är bättre än två 27"

27" placerad som ett "V" är bättre än ett "L"

27" fungerar bra vid 70 cm

Dahlkvist et al., 2025, Does size matter?

Hillevi Hemphälä, Lund University, 2025



Mätning av EMG på
nacke trapezius och
inkliniometri

Skärm (tum)	Syn- avstånd (cm)
15	52
17	59
20	69
22	76
24	83
26	90

Flimmer

- Vad menas med flimmer?
- Pulserat ljus
- Modulation av ljuset – intensiteten ändras över tid
- Flimmer kan avges från äldre lysrörsarmaturer, LED-lampor och vissa LED-skärmar/LED-TV

Flimmer/temporal ljusmodulationer (TLM)

- Flimrande lampor kan orsaka huvudvärk
- Visuellt eller icke-visuellt flimmer



Respons på flimrande ljus (visuellt/icke-visuellt/TLM)

- Migrän och huvudvärk
- Ljuskänslighet
- Elöverkänslighet – troligen en flimmerkänslighet
- Stress
- Förändringar i hjärnaktiviteten, EEG
- Svårare för individer med dyslexi att läsa
- Påverkar läshastighet och läsförståelse



fMRI-Flicker – How flicker effects the brain

The National 7T Facility, Lund

Multidisciplinary study:

Johannes Lindén, Johan Mauritsson -Physics

Hillevi Hemphälä – Optometry

Karin Markenroth Bloch – fMRI expert, BMA

Johannes Björkstrand – fMRI expert Psychology

Lars Edvinsson, Yulia Surova - Neurology

Funded by the Swedish
Energy Agency



Preliminary results: Healthy controls

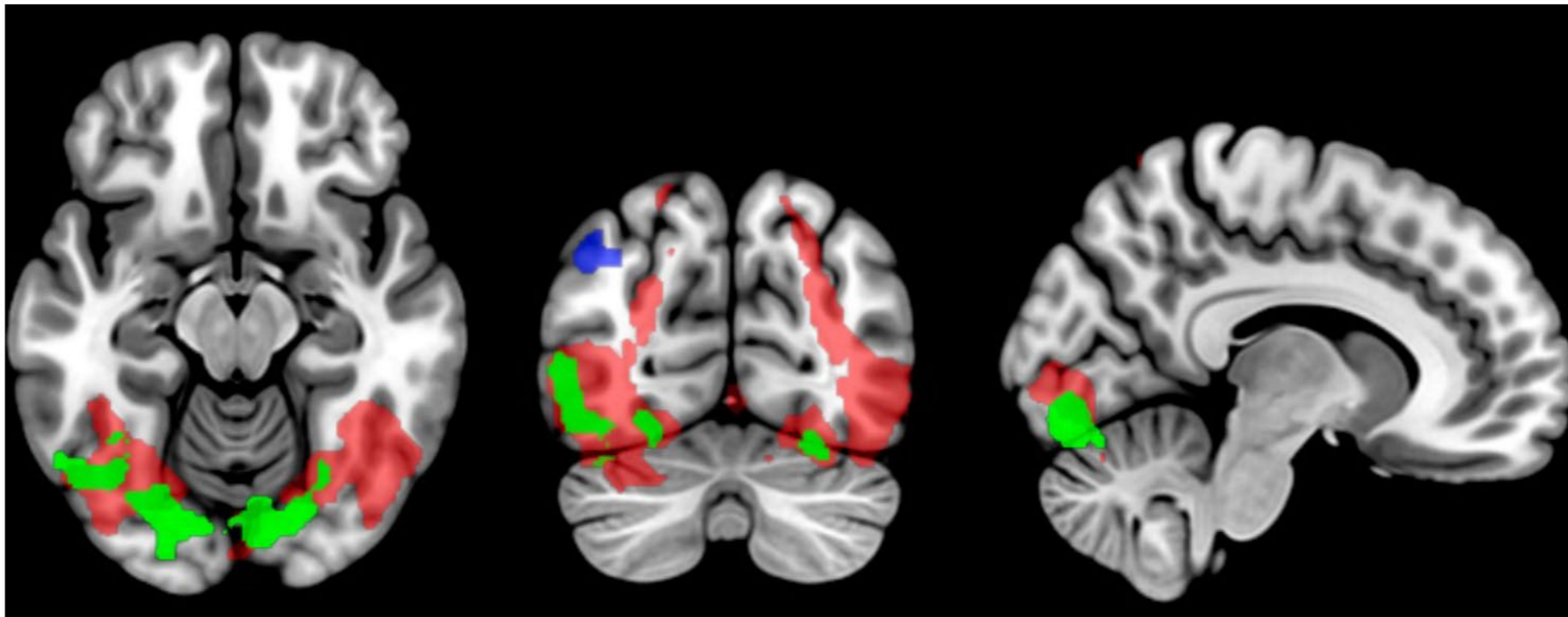
Preliminär analys: Friska kontroller

Liberal tröskel: Cluster defining threshold (CDC) $p < .01$ uncorrected; extent threshold approx. 250 voxels

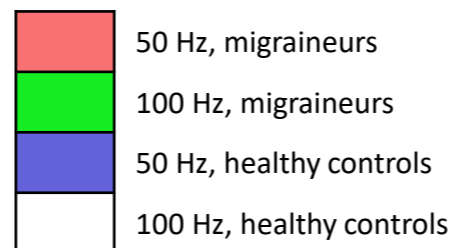
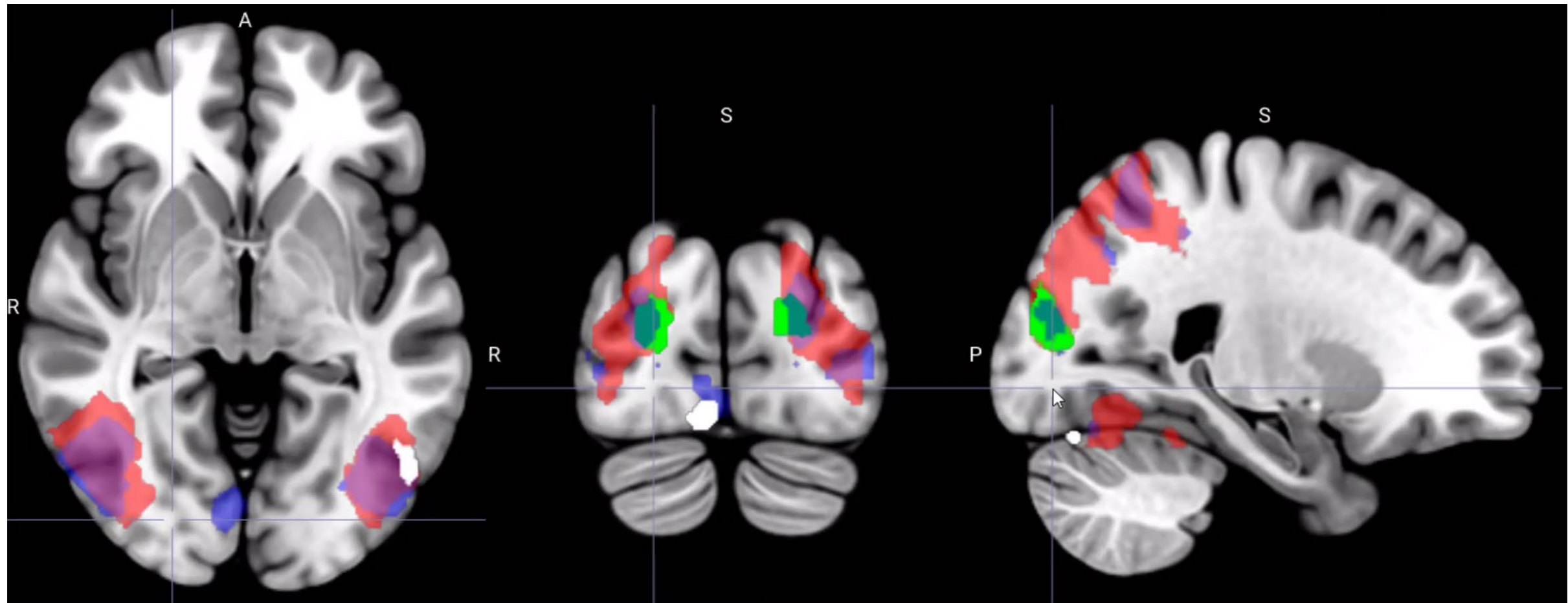
Röd=50Hz>NoFlicker

Grön=100Hz>NoFlicker

N=25

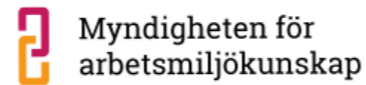


Preliminary results: Migraineurs



Hillevi Hemphälä, Lund University, 2025

Riktlinje för synergonomi - MYNAK



Riktlinjer för
Synergonomi
– belysning och synförhållanden på arbetsplatsen



Hillevi Hemphälä, Lund University, 2025

https://mynak.se/wp-content/uploads/2021/06/MYNAK_Riktlinje-Synergonomi_21.09.16_TILLGANGLIG.pdf

Avslutningsvis

- Bedöm och ifrågasätt ljuset i er omgivning
- Vad är bra och dålig belysning?
- Kepstestet
- Tillräcklig belysning för att kunna se arbetsuppgifterna
- Kontrollera om det flimrar med mobiltelefonen





LUND
UNIVERSITY

