

iNudgeyou

Den Danske Nudge Enhed



Sundhed på farten

**Nudging af chaufførers
kost- og motionsvaner**

Dato: 5. december 2018

Indhold

1. FORORD	3
2. INTRODUKTION	4
3. OM LITTERATURSTUDIET	5
4. 7 NUDGES TIL EN SUNDERE TUR	6
4.1. LØSNINGSFORSLAG #1: SÆT MÅL FOR KOST- OG MOTIONSVANER	7
4.2. LØSNINGSFORSLAG #2: KØB IND TIL I MORGEN	9
4.3. LØSNINGSFORSLAG #3: GØR DET NEMT	10
4.4. LØSNINGSFORSLAG #4: PORTIONSANRET MÅLTIDER	12
4.5. LØSNINGSFORSLAG #5: ETABLER NYE VANER OG ÆNDR DE GAMLE	14
4.5.1. UNDGÅ TRIGGERS	16
4.5.2. ÆNDR RUTINEN	18
4.5.3. BELØN SUNDE RUTINER	19
4.6. LØSNINGSFORSLAG #6: LAV EN PLAN FOR UDFØRELSE	20
4.7. LØSNINGSFORSLAG #7: GØR DET SOCIALT	22
5. KONKLUSION	23
6. APPENDIKS	24
7. OM INUDGEYOU	26

1. Forord

Vi vurderer at chaufførers kost- og motionsvaner er centrale i forhold til at forbedre deres sundhed. Selv små ændringer i daglige vaner kan gøre en stor forskel over tid.

Tag for eksempel A.

A har for vane at drikke en sodavand hver aften til sit aftensmåltid. A ønsker at leve sundere og måske også at tabe sig. A har imidlertid flere gange prøvet at tabe sig, men kæmper med at få vægten ned. A drikker hver aften en 33cl sodavand, som indeholder 145 kalorier. Det bliver til 52.925 kcal på et år ($145 \cdot 365 = 52.925$), og det svarer til ca. 7,5 kg kropsfedt¹. Havde A valgt at drikke vand som indeholder 0 kcal i stedet, så vil det i princippet kunne medføre et tilsvarende vægttab. Det er en relativt simpel adfærdsforandring, som de fleste kan forholde sig til.

I et adfærdsperspektiv er ovenstående eksempel interessant, da der kun skal ændres én vane. Det er relativt simpelt at forholde sig til. At ændre en enkelt mindre sund vane vil i nogle tilfælde kunne betyde forskellen på en sund eller usund krop. Vi anbefaler en overordnet strategi, som sigter på at give små, simple og konkrete tips til, hvordan man kan arbejde på at ændre kost- og motionsvaner. Ved at fokusere på at ændre én ting ad gangen, kan det have betydelige konsekvenser for sundheden over tid.

Vi håber at denne rapport kan inspirere til det videre arbejde med at optimere kost- og motionsvaner.



Har du spørgsmål til indholdet?

Kasper Hulgaard

Kasper Hulgaard

¹ Beregnet under antagelsen at 7.000 kcal svarer til 1 kg kropsfedt.

Projektleder – iNudgeyou
E: kasper@inudgeyou.com
M: +45 6168 4667

2. Introduktion

I dette inspirationskatalog præsenteres en række løsningsforslag til, hvordan man kan arbejde med at forbedre kost- og motionsvaner. Disse løsningsforslag tager udgangspunkt i et litteraturstudie, som har haft til formål at afdække adfærdsindsigter om kost- og motion, såvel som afprøvede adfærdsinitiativer inden for sundhed.

Baggrund

Ifølge rapporten *Arbejds miljøprofil for chauffører og vognmænd i Danmark* (2015), udarbejdet af Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø, er lastbilchauffører en udsat gruppe i forhold til helbred². I rapporten opsummeres udfordringen blandt andet således:

”Både amerikanske og europæiske undersøgelser viser, at mange chauffører er overvægtige (Anderson et al., 2012; Apostolopoulos et al., 2011; van der Beek, 2012). Ud over at øge risikoen for diabetes og hjertekarsygdomme er overvægt en kendt risikofaktor for både incidens og progression af slidgigt, som kan medføre smerter og nedsat fysisk funktion (Bliddal et al., 2014). Et amerikansk studie fandt, at overvægtige chauffører havde en forøget risiko for at blive involveret i trafikulykker, som de forklarer, kan hænge sammen med at overvægt kan være associeret med fatigue og ”excessive daytime sleepiness” (Anderson et al., 2012).”

BAU transport og engros ønsker at inspirere chauffører til en sundere livsstil. Når vi taler om chauffører i dette inspirationskatalog, så mener vi alle personer, der er på farten i forbindelse med deres arbejde. For at inspirere til en sundere livsstil anlægges der i dette inspirationskatalog et adfærdsperspektiv på problemstillingen. iNudgeyou er specialiserede i adfærd og adfærdsforandring. Vores input relaterer sig specifikt til, hvordan man kan arbejde med at ændre vaner og rutiner. Det er værd at bemærke, at iNudgeyou er ikke eksperter i kost og motion. Rapporten skal ikke ses som en vejledning i *hvilke* vaner, som skal anbefales at tilegne sig, men derimod som en vejledning i *hvordan* man kan lykkes med at ændre deres kost- og motionsvaner. I forhold til hvilke vaner det anbefales at tilegne sig, så henviser vi til ernærings- og motionseksperter.

Problem

Det faktum at chauffører er en udsat gruppe i forhold til sundhed, eksisterer på trods af talrige kampagner på området. For at komme videre med arbejdet vil vi i dette inspirationskatalog præsentere en række løsningsforslag, som kan bidrage til at lykkes med at omlægge kost- og motionsvaner. Nudges kan udgøre attraktive alternativer til traditionelle forsøg, som ofte er dyrere og med mindre effekt³. En grundantagelse i dette projekt er flere kender til sundhedstips, men at de kan opleve, at det er en udfordring at efterleve dem.

I et adfærdsperspektiv så er chauffører er særligt udsatte. En af udfordringerne for chauffører er indretningen af rastepladser, tankstationer og lignende stoppesteder. Adfærdsforskning har vist, at

² Charlotte Ahlgren Særvoll, et. al. (2015): *Arbejds miljøprofil for chauffører og vognmænd i Danmark*. NFA.

³ Arno, A., & Thomas, S. (2016). The efficacy of nudge theory strategies in influencing adult dietary behaviour: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 16(1), 676.

vi mennesker i høj grad, kan påvirkes af måden, hvorpå beslutningskontekster er arrangeret. For eksempel har flere studier vist, at det er muligt at nudge buffister til at spise sundere, hvis buffeten er arrangeret efter adfærdsindsigter⁴. På samme måde kan man påvirke personer til at spise mere. Chauffører spiser typisk ikke i en buffet, men ligesom buffeter så kan rastepladser forstås som beslutningskontekster. Handler chauffører ofte på rastepladser, så kan selv små beslutninger have en stor betydning for en chaufførs sundhed på sigt. Nogle chauffører spiser måske på rasteplads flere gange dagligt, hvilket betyder at chaufførerne påvirkes flere gange af de samme mekanismer, som skal få dem til at købe mere af de mindre sunde alternativer. Desuden har chauffører stillesiddende arbejde, og nogle kan opleve at de mangler tid og plads til at dyrke motion⁵. Chauffører kan med andre ord siges at bevæge sig i beslutningskontekster, hvis design kan udgøre en betydelig barriere for deres sundhed.

Formål

Dette inspirationskatalog har til formål at bidrage til at ændre chaufførers kost- og motionsvaner. I dette inspirationskatalog præsenteres forskellige adfærdsprincipper. Adfærdsprincipperne skal bidrage med viden om, hvordan chauffører kan nudge sig til bedre kost- og motionsvaner. I kataloget lægges der særlig vægt på, hvordan chaufførerne kan arbejde med at ændre deres vaner. Vaner er helt centrale i forhold til sundhed. En af grundene er, at konsekvensen af de handlinger vi udfører dagligt, akkumuleres og bliver mere afgørende end handlinger som vi udfører sjældnere.

I denne rapport vil vi løbende beskrive, hvorfor det særligt for lastbilchauffører kan være en udfordring at holde den sunde linje, samt komme med konkrete forslag til, hvordan man vil kunne nudge til en sundere livsstil.

3. Om litteraturstudiet

Løsningsforslagene i dette inspirationskatalog er baseret på et litteraturstudie af sundhedsinterventioner. I kataloget er indsigterne samlet og skrevet om til løsningsforslag. I nedenstående vil vi kort gennemgå fremgangsmåden i litteraturstudiet.

Vi har søgt på artikler, som relaterer sig til sundhed og specifikt kost- og motionsinterventioner blandt chauffører. Vi har haft særligt fokus på at søge efter interventionsstudier, hvor der var evidens for effekten af det foreslåede nudge. I den forbindelse har vi søgt efter systematiske litteraturstudier. Så vidt det har været muligt, har vi kigget på artikler, som specifikt relaterer sig til chauffører. Dog er flere studier inkluderet, hvor interventionen blev afprøvet på andre grupper end chauffører. Studier af denne type er kun inkluderet, hvis de blevet vurderet til at være relevante for chauffører.

Artikler som indeholder interventioner, der beskæftiger sig med kost- eller motion, men som ikke på en eller anden måde kunne ses implementeret i chaufførers hverdag, er blevet fravalgt. For eksempel findes der en række indsigter om, hvordan man kan arrangere buffeter eller

⁴ Skov, L. R., Lourenco, S., Hansen, G. L., Mikkelsen, B. E., & Schofield, C. (2013). Choice architecture as a means to change eating behaviour in self-service settings: a systematic review. *Obesity Reviews*, 14(3), 187-196.

⁵ Turner, L. M., & Reed, D. B. (2011). Exercise among commercial truck drivers. *AAOHN Journal*, 59(10), 429-436.

supermarkeder, således at forbrugere køber mere frugt og grønt. Da interventionerne skulle kunne implementeres af chauffører, er disse ikke blevet inddraget. Artikler som ikke var tilgængelige, eller som relaterede sig til sundhed, men ikke specifikt til kost- og motion, som eksempelvis HIV eller søvn, blev fravalgt. Grundet debatten om validiteten af en række studier udarbejdet af Brian Wansink, har vi valgt ikke at inkludere studier fra denne forfatter – dog indgår Wansinks arbejde i metastudier brugt i denne rapport.

Der findes flere studier om, hvordan man kan nudge personer til at træffe sundere valg. Følgende citat er fra et metastudie på området:

“It was found that nudges resulted in an average 15.3 % increase in healthier dietary or nutritional choices, as measured by a change in frequency of healthy choices or a change in overall caloric consumption. All of the included studies were from wealthy nations, with a particular emphasis on the United States with 31 of 42 included experiments.”⁶

Vi fandt få studier på sundhedsinterventioner afprøvet specifikt blandt lastbilchauffører. Dette er i overensstemmelse med resultatet af et systematisk litteraturstudie på området:

“The small body of literature on health promotion interventions is a concern given that truck drivers are an at-risk population and their health impacts the safety of the driving public. Studies primarily focused on changes at the individual level and this is also a concern as environmental and work organisation factors are important determinants of both chronic disease outcomes and health-related behaviours in truck drivers.”⁷

Vi vurderer, at flere af disse studier kan bruges hos chauffører. Så hvordan kan vi overføre viden om nudges til chauffører?

4. 7 nudges til en sundere tur

I det følgende har vi opstillet en række løsningsforslag. Hvert løsningsforslag tager udgangspunkt i en adfærdsindsigt. Hver beskrivelse af et nudge indeholder følgende elementer:

Indhold i beskrivelser af løsningsforslag

- **Anbefaling:** Beskriver anbefalingen
- **Adfærdsbeskrivelse:** Beskriver *hvem* det er, der ønskes at gøre *hvad*, og i *hvilken* situation.
- **Problem:** Beskriver den udfordring, som relaterer sig til chaufførers kost- og/eller motionsvaner.
- **Diagnose:** Præsenterer en mulig forklaring på, hvorfor chauffører ikke omlægger deres kost- og/eller motionsvaner.
- **Løsningsforslag:** Beskriver et forslag til, hvordan chauffører kan nudge sig selv til nye kost- og/eller motionsvaner.
- **Tips til implementering:** Giver tips til, hvordan BAU transport og engros kan hjælpe chauffører med at implementere løsningsforslaget i praksis.

⁶ Arno, A., & Thomas, S. (2016). The efficacy of nudge theory strategies in influencing adult dietary behaviour: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 16(1), 676

⁷ Ng, M. K., Yousuf, B., Bigelow, P. L., & Van Eerd, D. (2015). Effectiveness of health promotion programmes for truck drivers: a systematic review. *Health Education Journal*, 74(3), 270-286.

4.1. Løsningsforslag #1: Sæt mål for kost- og motionsvaner

Anbefaling: Arbejd med at sætte mål for kost- og motionsvaner.

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	Skal sætte et specifikt mål for deres kost- og motionsvaner
Hvornår	I forbindelse med at de læser om målsætning i et katalog sendt ud af BAU transport og engros

Problem

Den gennemsnitlige chauffør forventes ofte at blive præsenteret for beslutningsarkitekturer der designet til at sælge dem mindre sunde alternativer. Det forventes for eksempel at være tilfældet på rastepladser, tankstationer, cafeer og lignende. Det kan potentielt have en stor betydning for chaufførernes kostvaner. Adfærdsforskning har nemlig vist, at mennesker er påvirkelige af måden hvorpå, vi præsenteres for valg. For eksempel kan vi mennesker påvirkes af måden, hvorpå buffeter er opstillet, hvorvidt kagen er skåret i mindre stykker, rækkefølgen på retter på menukort etc.^{8,9}. Nogle chauffører handler måske tilmed flere måltider på en rasteplads i løbet af en dag.

Diagnose

Samtidig med at chauffører er en udsat gruppe i forhold til sundhed, så er det ikke nødvendigvis ensbetydende med, at de ikke har et ønske om at leve sundere. Et studie foretaget i USA undersøgte chaufførers holdning til at vælge sunde alternativer ved rastepladser. Flere af chaufførerne gav udtryk for, at de ville vælge de sunde retter, hvis de var tilgængelige og appetitlige¹⁰. Det er ikke utænkeligt at flere chauffører i Danmark ville have det på samme måde.

Løsningsforslag

Flere studier peger på målsætning, som et centralt element i at skabe individuel adfærdsforandring. I denne forbindelse peges der på at, hvis følgende kriterier er opfyldt, så er der en sammenhæng mellem målet, og hvorvidt individet opnår målet¹¹:

Kriterier for at der er en sammenhæng mellem målsætning, og hvorvidt målet nås:

- Personen skal selv acceptere målet – Det er vigtigt at chauffører forhandler deres mål med sig selv, inden de siger forpligter sig til at nå det.
- Personen skal have evnen til at realisere målet, og opleve at det er muligt – Chaufførerne skal med andre ord sætte sig mål, som de har mulighed for, og en tro på at de kan realisere.

⁸ Hansen, P. G., Skov, L. R., Jespersen, A. M., Skov, K. L., & Schmidt, K. (2016). Apples versus brownies: A field experiment in rearranging conference snacking buffets to reduce short-term energy intake. *Journal of Foodservice Business Research*, 19(1), 122-130.

⁹ Dayan, E., & Bar-Hillel, M. (2011). Nudge to nobesity II: Menu positions influence food orders. *Judgment and Decision Making*, 6(4), 333-342.

¹⁰ Jacobson, P. J. W., Prawitz, A. D., & Lukaszuk, J. M. (2007). Long-haul truck drivers want healthful meal options at truck-stop restaurants. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(12), 2125-2129.

¹¹ Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current directions in psychological science*, 15(5), 265-268.

- Personen skal ikke have andre mål, som er i konflikt med dennes mål – Det vil med andre ord være nødvendigt, at chauffører ikke har modstridende mål.

I figur 1 ses et eksempel på en af de mest kendte målsætningsmodeller. SMART-modellen er en model, som hjælper personer til at sætte deres egne mål.

Figur 1: Eksempel på SMART-mål

SMART-modellen for målsætning	Mening	Eksempel
Specifikt (Specific):	Målet skal være defineret med et eller flere konkrete succeskriterier.	Mål om at gå et maraton i løbet af en arbejdsuge – målet er nået, når chaufføren har gået 42.000 meter ifølge sin skridttæller.
Målbart (Measurable):	Målet skal være målbart.	Chaufføren kan løbende kigge på sin skridttæller og se sin progression.
Attraktivt (Attractive):	Personen skal finde målet værd at stræbe efter.	Chaufføren er motiveret for at gå et maraton, og vil føle sig glad og stolt, hvis målet lykkes.
Realistisk (Realistic):	Personen skal have evnen til at nå målet.	Chaufføren har vurderet, at det rent faktisk er muligt for personen at gå 42.000 meter i løbet af ugen.
Tidsbestemt (Timely):	Målet skal have en konkret deadline.	Chaufføren sætter tidsfristen til at være søndag aften i den indeværende uge

Tips til implementering

- Brug SMART-modellen til at formulere mål.
- Prøv at sætte et kostmål.
- Prøv at sætte et motionsmål.
- Flere chauffører forventes at prøve kræfter med at sætte mål tidligere. At sætte et mål er imidlertid ikke nødvendigvis nok i sig selv, og man kan i nogle tilfælde have behov for andre værktøjer til at nå sine mål. I dette inspirationskatalog findes der andre værktøjer, som kan hjælpe chauffører med at nå deres sundhedsmål.

4.2. Løsningsforslag #2: Køb ind til i morgen

Anbefaling: Køb ind til en uge ad gangen, gør det efter du har spist og gør det online!

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	Skal købe ind til sundere måltider
Hvornår	Efter de har spist og gerne online

Problem

”I dag spiser jeg min snack, til gengæld vil jeg i morgen spise sundt hele dagen!”. Denne tankegang er en som mange oplever. Vi mennesker har en tendens til at ville nyde i dag og yde i morgen. En anden måde at sige det på er, at vi har en tendens til at have bedre intentioner for vores fremtidige jeg, end for vores nutidige jeg¹². En udfordring kan opstå, hvis man for eksempel handler ind samme dag, som man skal spise det, man har handlet. I et sådan tilfælde vil vi forvente at indkøbskurven vil blive fyldt med flere impuls køb end den ville, hvis der var købt ind til en uge ad gangen. Ligeledes forventer vi at, hvis man køber ind på tom mave, så vil blive foretaget flere impuls køb. Ved at handle til en uge ad gangen vil man per definition blive fristet færre gange, og vil i øvrigt købe ind til deres fremtidige selv. Ved at etablere en vane for at købe ind til en uge af gangen kan betyde, at man hen over en uge ender med at købe mindre af det usunde end man normalt ville gøre.

Diagnose

Vælger man at købe ind i en fysisk butik, så risikerer man at blive fristet. Et studie undersøgte effekten af at bestille frokost online blandt en gruppe elever¹³. I gruppen som bestilte deres frokost online, blev der valgt 27 procent mere frugt og 15,8 procent flere grøntsager end i kontrolgruppen. Et tip kan derfor være at købe ind på nettet. Ved at handle på nettet, er det muligt at undgå nogle af de mange impuls køb¹⁴.

Løsningsforslag

Der kan potentielt ligge en sundhedsgevinst i at lægge sine indkøbsvaner om. En mulig løsning er at etablere en vane for at gøre sine indkøb til en uge ad gangen. Dette er et tip, som mange vil have hørt før, men måske aldrig har forstået vigtigheden af. Der kan være flere fordele ved at handle på nettet. Det er nemt, du handler ikke ind til dit nuværende jeg, men til dit fremtidige jeg – det kan potentielt betyde at dig indkøbskurv bliver sundere og måske endda også billigere. Du fristes heller ikke i samme grad af de sanseindtryk, som der er i butikken. For eksempel dufte, synsindtryk etc. Det kunne for eksempel være, at nogle har for vane at købe en dåse sodavand med til turen, når de har været inde på en rastepads. Chauffører kan handle ind over nettet sent om aftenen, og få leveret når det passer dem.

¹² Laibson, D. (1997). Golden eggs and hyperbolic discounting. *The Quarterly Journal of Economics*, 112(2), 443-478.

¹³ <http://news.ufl.edu/articles/2016/08/nudges-help-students-select-healthy-lunches.php>

¹⁴ Schwarzer, R., Warner, L. M., Fleig, L., Gholami, M., Serra-Majem, L., Ngo, J., ... & Brandi, M. L. (2018). Dietary planning, self-efficacy, and outcome expectancies play a role in an online intervention on fruit and vegetable consumption. *Psychology & health*, 33(5), 652-668.

At handle sundt ind er ofte en nødvendig, men ikke en tilstrækkelig forudsætning for, at ændre sine kostvaner. Bare fordi man køber ind til et sundere måltid, så betyder det ikke nødvendigvis, at man også ender med at spise maden. I dette inspirationskatalog findes der både løsningsforslag, til at få købt ind til et sundere måltid, såvel som at få det spist.

Løsningsforslaget er følgende: Køb ind til en uge ad gangen, gør det efter du har spist og gør det online! Antagelsen her er at, hvis vi kan nudge personer til at handle ind til sundere måltider, så har de et bedre udgangspunkt for at spise sundt, end hvis de ikke gør. Denne simple handling kan potentielt blive til en af de bedste sundhedsrelaterede vaner.

Tips til implementering

- 1) Køb ind til en uge ad gangen 2) Køb ind efter du har spist 3) Køb ind online.
- Udfyld en af hvis-så planerne til denne handling. For eksempel: ”Jeg vil købe ind den kommende uge på [Man skriver her den dag, som passer bedst], jeg vil gøre det efter, at jeg har spist mit [skriv her, om det er et morgenmåltid, middagsmåltid eller aftensmåltid], og jeg vil gøre det via [skriv her den netbutik, som du planlægger at benytte til dine indkøb]”. Planer som disse vil ifølge litteraturen øge sandsynligheden for at lykkes med at udføre adfærden.

4.3. Løsningsforslag #3: Gør det nemt

Løsningsforslag: Tilbered maden i dag, så det bliver nemt i morgen

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	Skal forberede og pakke mad til turen
Hvornår	Det skal gøres, en eller flere dage inden de skal ud og køre

Problem

Der vil være nogle, der kan finde på at købe ind til sunde måltider, men ende med ikke at få spist de råvarer, de har købt ind. Det kunne for eksempel være fordi, at personen ikke kan overskue at lave måltidet på dagen, eller fristes til at spise noget hurtigt, hvorefter den sunde mad ender med at ligge og blive dårligt i køleskabet. I dette afsnit kommer vi med et nudge til, hvordan man kan øge sandsynligheden for, at de får spist den mad, som der er købt ind.

Diagnose

De fleste undervurderer effekten af følelsesmæssige tilstande på vores adfærd¹⁵. Dertil kommer, at vi har en tendens til at vælge det usunde, når vores mentale kapacitet belastes¹⁶. Hvis man føler sig presset, for eksempel af en stram køreplan, forventes man at have mindre modstandskraft i forhold til at fravælge mindre sunde alternativer. I dag kan man tænke: ”Jeg laver sund mad i morgen”, men når morgendagen kommer, så kan det være, at man ikke har den samme energi til at tilberede

¹⁵ Loewenstein, G. (2005). Hot-cold empathy gaps and medical decision making. *Health Psychology, 24*(4S), S49.

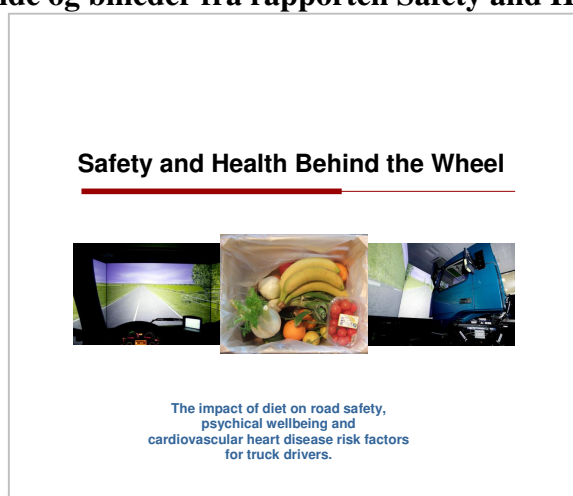
¹⁶ Shiv, B. and Fedorikhin, A., 1999. Heart and mind in conflict: The interplay of affect and cognition in consumer decision making. *Journal of consumer Research, 26*(3), pp.278-292.

maden. Det kan være svært at lære af sine fejl, fordi vi mennesker systematisk undervurderer, hvor meget den følelsesmæssige situation spiller ind i forhold at udføre en handling i fremtiden.

Løsningsforslag

For at man skal vælge det sunde valg, når man er på farten, så er det vigtigt, at tingene er klappet og klart. Hvorvidt en handling er nem at udføre i øjeblikket, kan betyde meget for, om man ender med at træffe det sunde eller usunde valg. Rapporten *Safety and Health Behind the Wheel*¹⁷ (se figur 2), viser dette. Rapporten beskriver, hvordan chauffører som deltog i et studie, fik forbedret deres sundhed, efter at de havde fået udlevet madkurve til deres tur. Fokus lå på at fremme sundhed, og ikke på at skabe et vægttab hos chaufførerne. Interventionen var en succes, og pegede på, at hvis man kan lykkes med at få chauffører til at medbringe nok af den rigtige mad på turen, så vil det kunne have en positiv indvirkning på deres sundhed.

Figur 2: Viser forside og billeder fra rapporten Safety and Health Behind the Wheel.



Tips til implementering

- Sørg for at forberede og pakke mad hjemmefra.
- Opskrifter som kan forberedes i god tid inden, eventuelt i store mængder, klar til at fryse ned, og som er lækker og let at tilberede på turen forventes at være populære. Sunde pølsehorn, sunde muffins, simple supper og lignende er mulige eksempler på retter, som er nemme at tilberede i større mængder, og som kan fryses ned i portioner, så de er nemme at tage med på turen og varme op i lastbilen.

¹⁷ Nielsen, J. S., Linding, M: Safety and Health Behind the Wheel – The impact of diet on road safety, psychical wellbeing, and cardiovascular heart disease risk factors for truck drives. I samarbejde med Den Europæiske Union og TSU.

4.4. Løsningsforslag #4: Portionsanret måltider

Anbefaling: Udnyt forudindstillede valg til at reducere indtag af mindre sunde varer over tid.

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	Skal pakke deres måltider i portioner. Særligt mindre sunde måltider og snacks kan med fordel deles op i mindre portioner.
Hvornår	Dette kan chauffører for eksempel gøre i forbindelse med forberedelsen af måltidet.

Problem

Flere kan opleve at de komme til at spise for store måltider. Vi kender det alle sammen. Vi har taget for meget op på tallerkenen, og ender med at sidde forpustede tilbage efter at have spist for meget. Det kan særligt være et problem om aftenen, hvis man ikke har fået nok at spise i løbet af dagen. Dette fører til et for stort indtag af kalorier, særligt hvis måltidet man spiser, er mindre sundt.

Diagnose

Vi tænker ikke altid over hvor meget vi indtager. Dette kan særligt være tilfældet, når vi er beskæftiget med en anden aktivitet samtidig. Begrebet *Mindless eating* dækker over at man kan komme til at sidde og spise, mens man er optaget af noget andet. Det kunne for eksempel være når vi spiser, og ser fjernsyn samtidig.

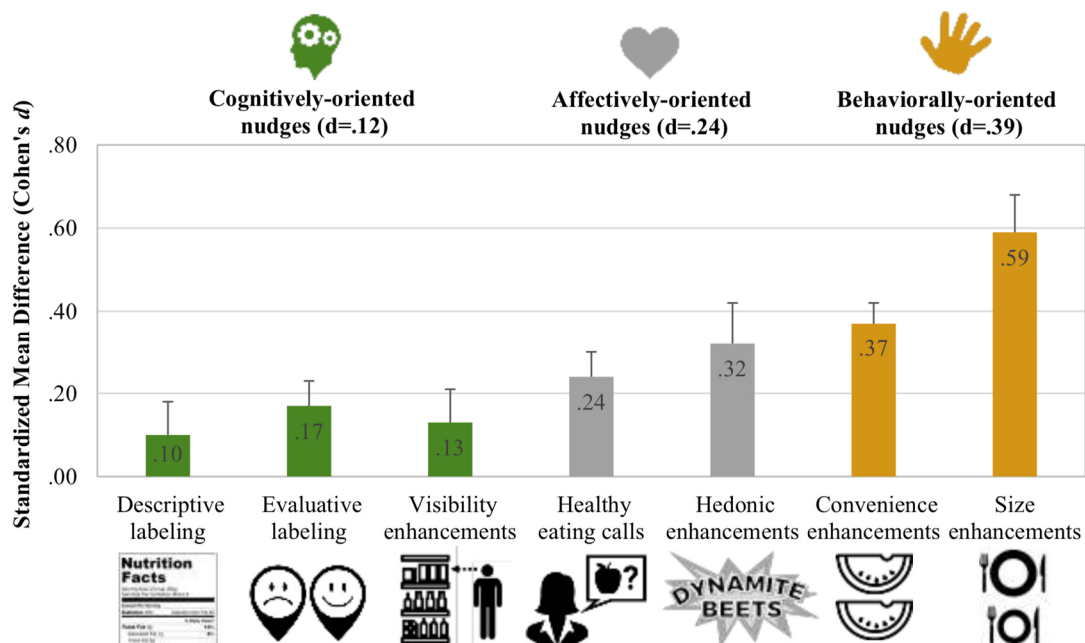
Løsningsforslag

I denne forbindelse er et tip at portionsanrette sine måltider på forhånd¹⁸. Et metastudie har peget på at de nudges, som virker bedst til at forandre adfærd, er dem, som sigter på at ændre adfærd og ikke for eksempel holdninger¹⁹. Den løsning som samlet set havde den bedste effekt arbejdede med at ændre størrelsen på portioner (se figur 3). Man kan benytte portionsanretning til at sørge for at få indtaget mere af noget sundt, som for eksempel grøntsager, såvel som at få indtaget mindre af noget mindre sundt, som for eksempel snacks. Her er det værd at bemærke, at interventionen virkede bedre i forhold til at få folk til at spise mindre af noget usundt. Det kan altså være særligt udbytterigt for at portionsanrette deres måltider. Princippet kan også bruges på andre måder, for eksempel at bestille mindre portioner, når man køber et måltid på en rasteplads.

¹⁸ Holden, S. S., Zlatevska, N., & Dubelaar, C. (2016). Whether smaller plates reduce consumption depends on who's serving and who's looking: a meta-analysis. *Journal of the Association for Consumer Research*, 1(1), 134-146.

¹⁹ Cadario, R., & Chandon, P. (2017). Which Healthy Eating Nudges Work Best? A Meta-Analysis of Field Experiments.

Figur 3: Viser effekten af forskellige typer af sundhedsinterventioner afprøvet. De nudges der fokuserede på adfærd, virkede bedst.



Tips til implementering

- Pak mindre portionsanrettede måltider hjemmefra.
- Pak mindre mellemmåltider, som du kan spise i løbet af dagen.
- Bestil mindre portioner, når du bestiller mad på rastepladsen.
- Bed om mindre sovs.
- Overvej at takke 'nej' til ekstra tilbud i butikker – a la to-for-ens-pris.

4.5. Løsningsforslag #5: Etabler nye vaner og ændr de gamle

Anbefaling: Etabler nye vaner og ændr de gamle. Dette afsnit handler om vanens anatomi, og hvordan man kan arbejde med at etablere nye vaner og ændre gamle vaner.

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	Skal tænke i at ændre deres kost- og motionsvaner
Hvornår	I forbindelse med at de læser et katalog fra BAU transport og engros

Problem

Det kan være svært at omlægge sine kost- og motionsvaner. Overalt findes der fristelser, og stillesiddende arbejde betyder begrænsede muligheder for motion. De mange fristelser i hverdagen kan føre til, at man får for vane at snakke i løbet af dagen. Skiftende arbejdsdage kan opfattes som en barriere i forhold til at etablere sunde vaner, som for eksempel at få motioneret regelmæssigt.

Diagnose

Små ændringer i vores kost- og motionsvaner kan have betydelige konsekvenser på sigt. Hvis man skærer for mange kalorier ud af sine daglige rutine, så kan det føre til at man overspiser senere på dagen. Det kan igen betyde, at man ender med at opgive vanen, da den ikke fungerer i praksis.

Løsningsforslag

Det er generelt vores anbefaling at arbejde med at ændre deres kost- og motionsvaner én ad gangen. For eksempel ved at etablere en ny vane ved at bygge oven på en eksisterende vane, eller ved at ændre en dårlig vane til en lidt mindre dårlig vane. Når vi taler om kost og motion er vigtigt at forstå hvordan vaner fungerer. Hvis vi skal arbejde med at ændre dem, må vi kende vaners anatomi^{20,21,22}.

Vanens anatomi:

- 1) Trigger (det der udløser rutinen. Det kan f.eks. være dufte- eller synsindtryk eller følelsen af sult)
- 2) Rutine (den handling der udføres. Det kan f.eks. være at løbe en tur eller at smøre sin madpakke)
- 3) Belønning (en stimulus som fås i forbindelse med at en rutine udføres. Det kan f.eks. være følelse af velvære eller smagen af chokolade)

²⁰ Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business* (Vol. 34, No. 10). Random House.

²¹ Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. Penguin.

²² Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *Br J Gen Pract*, 62(605), 664-666.

En vane består overordnet set af noget der udløser en rutine (trigger), en rutine som udføres og en belønning (se figur 4).

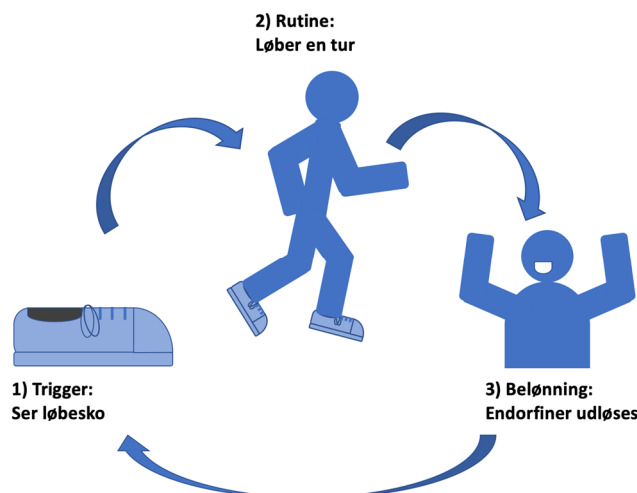
Figur 4: Viser et eksempel på en vane

Illustration: iNudgeyou arkiv

Man kan arbejde med at ændre vaner er ved at tilføje, fjerne eller at ændre triggeren, rutinen eller belønningen. Hvordan chaufførerne kan arbejde med at etablere nye vaner, underminere gamle vaner eller ændre vaner vil vi beskæftige os mere med i de følgende afsnit.

Tips til implementering

- Lav en liste med dine dårlige vaner og de nye vaner, som du ønsker at etablere. Husk: Det er aldrig sjovt at skrive sine dårlige vaner på et stykke papir. Til gengæld kan det være sjovt at fokusere på sin dårligste vane, og så prøve at ændre den til at være lidt mindre usund.
- Start med din dårligste vane. Overvej om du kan ændre denne vane ganske lidt, således at konsekvensen ved at udføre rutinen ændres til at være sundere end udgangspunktet. Tænk i hvordan du kan ændre den bare en lille smule, således at den ikke er helt så usund.
- Når du skal etablere nye vaner, så start i det små. Prøv i første omgang ikke at etablere nye vaner, hvis rutine tager mere end 2 minutter at udføre.
- Fokuser på at reducere én dårlig vane ad gangen – helst den dårligste vane.
- Foretag små ændringer i dine eksisterende vaner, som er overkommelige i praksis

4.5.1. Undgå triggers

Anbefaling: Undgå triggers, som udløser dine dårlige vaner, og lav triggers, som udløser dine sunde rutiner.

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	Skal undgå triggers som udløser deres dårlige vaner
Hvornår	I de situationer hvor det er relevant

Problem

Vi forventer at chauffører ofte fristes af deres omgivelser til at indtage mindre sunde måltider. Som beskrevet tidligere i rapporten ved vi at beslutningskontekster, som for eksempel rastepladser, tankstationer og cafeer, i højgrad kan påvirke adfærd²³. Rastepladsernes butikker kan være designet til at få kunderne til at købe mere af mindre sunde alternativer²⁴. Det kan med andre ord være svært at træffe sunde valg i disse situationer.

Diagnose

Vi forventer at rastepladser, tankstationer og cafeer tilbyder mange triggers, som kan udløse dårlige vaner. For eksempel når der bliver lavet mersalg på kingsize chokoladebarer. Pointen i dette afsnit er ikke at sige at mersalg er forkert. Blot at det kan være en trigger, som man bør være opmærksomme på, når man handler.

Løsningsforslag

Én måde man kan arbejde med dårlige vaner på, er ganske enkelt ved at undgå den trigger, der udløser rutinen. Hvis triggeren for eksempel er duften af pizza, så kan en løsning være at forsøge at undgå at køre forbi de steder, som sælger pizza. Nogle gange kan det imidlertid være svært for at undgå visse triggers. For eksempel kan det være svært at undgå duften af morgenbrød eller restauranten, hvis man skal benytte toilettet på en rasteplads. Chauffører forventes at kunne undgå visse triggers og ikke andre.

Nogle gange kan en trigger være følelsen af sult. Hvis man ikke har fået nok at spise i løbet af dagen, kan det skabe en trigger, som gør det svært at undgå visse fristelser. I dette tilfælde vil man med fordel kunne arbejde på at etablere en vane for at spise mere regelmæssigt i løbet af dagen, sådan at den pludselige og stærke sult ikke forekommer. Dette er et eksempel på, hvordan det at undgå triggers også kan se ud.

Tips til implementering

- Tag din dårligste vane. Tænk over hvad der gik forud for, at du udførte den vane. Spørg dig selv, hvad var det der udløste rutinen. Var det sult, en duft, det at du var nede og købe ind, en ubehagelig samtale, et tidspunkt etc.
- Lav en plan for at undgå triggeren i morgen. For eksempel: I morgen spiser jeg et ekstra måltid kl. 15:00, så jeg ikke er så sulten til aften, hvor jeg normalt har en tendens til at snakke. Eller i morgen handler jeg ikke ind, så jeg undgår at blive fristet i butikken, hvor jeg normalt foretager mange impulskøb.
- Hold førerhuset frit for snacks, så du ikke bringer triggers med derind.
- Køb efter de rastepladser, som har sunde alternativer.
- Hav et høfligt svar parat, hvis salgsekspedienten spørger, om du vil have to kingsize chokoladebarer med til næsten samme pris.

²³ Hansen, P. G., Skov, L. R., Jespersen, A. M., Skov, K. L., & Schmidt, K. (2016). Apples versus brownies: A field experiment in rearranging conference snacking buffets to reduce short-term energy intake. *Journal of Foodservice Business Research*, 19(1), 122-130.

²⁴ Apostolopoulos, Y., Lemke, M., Sönmez, S., & Hege, A. (2016). The obesogenic environment of commercial trucking: a worksite environmental audit and implications for systems-based interventions. *American Journal of Health Education*, 47(2), 85-93.

4.5.2. Ændr rutinen

Anbefaling: Benyt substitution – find sunde alternativer til rutinerne i dine dårlige vaner.

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	Skal finde alternative rutiner til deres mindre sunde vaner
Hvornår	I forbindelse med at de læser katalog fra BAU transport og engros

Problem

Det kan være svært at ændre sine mindre sunde vaner. For eksempel hvis man ofte møder bestemte triggers, som sætter gang i en rutine. Det kunne for eksempel være at man kommer forbi en hylde i butikken på rastepladsen, som får en til at købe en dåsesodavand med til turen. Belønningen som kroppen oplever ved at købe en dåsesodavand, kan være glukose eller følelsen man får af at indtage vand med brus.

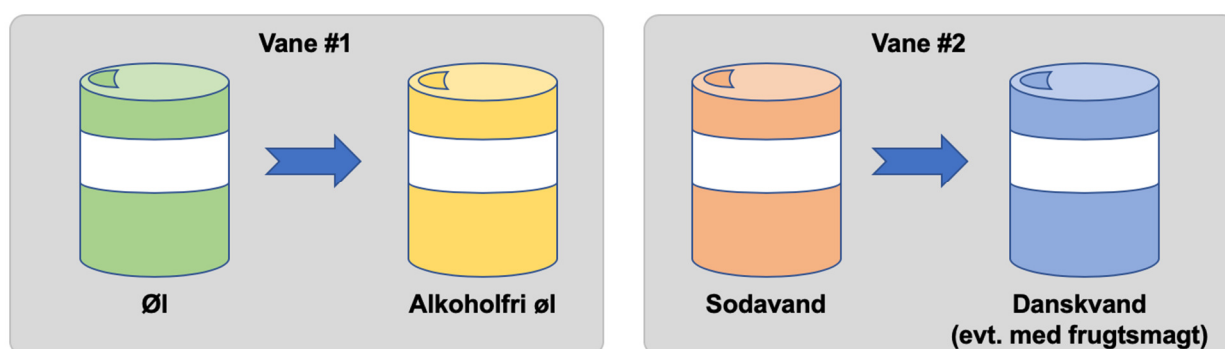
Diagnose

Når det kommer til vaner, så kan det ofte være rutinen, som udgør det største problem. Hvis rutinen er spis en burger, drik en sodavand eller tag en snack, så er rutinen måske det der i bund og grund er det usunde element i vanen.

Løsning

Hvis man oplever, at det er en udfordring at holde sig fra at udføre en bestemt rutine, så kan man prøve at ændre rutinen marginalt. Denne strategi kaldes substitution, da man bytter den mindre sunde rutine ud med en mindre usund rutine. Det kan for eksempel gøres ved at drikke danskvand med frugt i stedet for sodavand. Eller ved at drikke alkoholfri øl i stedet for øl (se figur 6). Vær opmærksom på, at vi ikke anbefaler indtag af danskvand eller alkoholfri øl, men at det i et adfærdsperspektiv kan være nemmere at ændre gamle mindre sunde kostvaner på denne måde. Substitution kan være effektivt, da trigger og belønning bevares. Det betyder, at man udnytter den gamle vane til at foretage et marginalt sundere valg.

Figur 6: Find alternativer, som kan gøre dine nuværende dårlige rutiner marginalt sundere.



Tips til implementering

- Der findes mange muligheder for at tilpasse sine eksisterende rutiner, så de bliver marginalt sundere med udgangspunktet.

- Vi forventer, at kostråd som tager udgangspunkt i denne indsigt vil være særligt effektive.
- Vælg light udgaven af din yndlingsodavand i stedet for den almindelige.
- I stedet for at tage en øl, så overvej at tage en alkoholfri udgave.
- Tænk selv på andre nye simple alternativer til nuværende rutiner.

4.5.3. Beløn sunde rutiner

Anbefaling: Sørg for at belønne dig selv, når du udfører sunde rutiner.

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	Skal finde en belønning til deres gode rutiner
Hvornår	I forbindelse med at de læser et katalog fra BAU transport og engros

Problem

For at etablere en vane, så er skal man bruge en trigger, rutine og en belønning. Ofte fokuserer man på at etablere en trigger og en rutine, men glemmer en belønning. For eksempel Når jeg står op, så vil jeg løbe en tur. Det er imidlertid ikke nok at have triggers og sunde rutiner. Det er vigtigt at belønningen har karakter af noget, som faktisk stimulerer kroppen. Hvis man ønsker at etablere nye vaner, så bør de overveje at belønne sig selv, når de udfører sunde rutiner.

Diagnose

Når det kommer til at belønne sig selv for at udføre en sund rutine, så kan det imidlertid være en udfordring at få valgt den helt rette belønning. Det er for eksempel vigtigt, at man ikke vælger at belønne sig selv med noget, som er mindre sundt. Det er for eksempel ikke ualmindeligt at personer, som har trænet en given dag, samme dag vælger at belønne sig selv med at spise mindre sunde måltider efterfølgende.

Løsningsforslag

Vælg en belønning, som du kan bruge til at belønne dig selv med, når du har udført en sundere rutine. Men det kunne for eksempel være følelsen af at slappe af, socialt sammenværd eller følelsen af blive stimuleret (f.eks. efter at have drukket en kop kaffe). Hvad kroppen oplever som en belønning, forventes i nogle tilfælde være individuelt.

Tips til implementering

- Kig på dine gode vaner. Tænk over hvad det kan være, som din krop oplever som belønningen for at udføre dine gode vaner. Er det en belønning, du kan bruge, når du skal belønne dig selv for at udføre en sundere rutine?
- Giv dig selv en belønning, som matcher det behov du har.
- Sørg for at give dig selv belønningen i forbindelse med eller lige efter at rutinen er udført.
- Sørg for at din belønning er sund, så du ikke bare erstatter en dårlig rutine med en anden dårlig rutine.

4.6. Løsningsforslag #6: Lav en plan for udførelse

Anbefaling: Lav en plan for hvor, hvornår og hvordan du vil komme i gang med din handling.

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skal udarbejde simple planer for <i>hvor, hvornår og hvordan</i> de vil udføre bestemte handlinger (se figur 7 for eksempel). 2. Chaufførerne skal desuden forholde sig til potentielle barrierer, og udarbejde simple hvis-så planer til at overkomme mindre barrierer.
Hvornår	I dette inspirationskatalog præsenteres en række skitser til blanketter, som chauffører kan bruge til at lave deres planer (se appendiks for inspiration). BAU transport og engros vil kunne tage disse blanketter i kataloger, som sendes ud til chauffører. Det er i forbindelse med at chaufførerne læser sådanne kataloger, at de vil have mulighed for at udfylde disse blanketter.

Problem

Det er vigtigt at få nok motion. Flere chauffører forventes at opleve at det kan være svært at få rørt sig nok i løbet af dagen. Ifølge en undersøgelse fra USA rapporterede flere chauffører, at de oplevede det at mangle tid og plads til at udføre motion, som barrierer for at dyrke motion²⁵.

Diagnose

Oplevelsen af at man mangler tid og plads til at motionere, kan hænge sammen med forventninger om, at man som minimum skal træne en time om dagen. Hvis forventninger til sig selv og evne ligger for langt fra hinanden, så kan det potentielt føre til, at man ikke får motioneret.

Løsningsforslag

Det er imidlertid ikke umuligt at få rørt sig i løbet af en arbejdsdag. Et studie sigtede specifikt på at motivere flere til at få trænet²⁶. Ved at hjælpe deltagerne i studiet med at forholde sig til *hvor, hvornår og hvordan* de skulle få trænet to gange om ugen, så øgede man antallet af personer, som endte med at komme ned og få trænet fra 35% til 91%. I Figur 7 ses et eksempel på en løsning udarbejdet efter samme princip som i forsøget, men rettet mod chauffører:

²⁵ Turner, L. M., & Reed, D. B. (2011). Exercise among commercial truck drivers. *AAOHN Journal*, 59(10), 429-436.

²⁶ Shiv, B. and Fedorikhin, A., 1999. Heart and mind in conflict: The interplay of affect and cognition in consumer decision making. *Journal of consumer Research*, 26(3), pp.278-292.

Figur 7: Eksempel på blanket med implementeringsintentioner til kataloger til chauffører

Vil du lykkes med dit mål?
Ved at udfylde de tomme linjer øger du din sandsynlighed for at lykkes med din handling!

Eksempel på udfyldning af plan for hvor, hvornår og hvordan du vil træne:
Jeg vil udføre 5 minutters motion om dagen. Jeg vil motionere i forbindelse med at jeg afslutter min frokost på rastepladsen, kl. ca. 12:20, ved rastepladsen (sted).

Eksempel på udfyldning af barriere og hvis-så plan:
Mulig barriere: "Jeg orker ikke at træne i træningscenter – det tager for lang tid at komme derhen".
Hvis jeg oplever barrieren, så vil jeg overveje gå til og fra føre-huset og lave øvelser i 5 minutter i stedet.

Prøv selv!
Jeg vil udføre _____ minutters motion om dagen. Jeg vil motionere i forbindelse med _____, kl. _____, ved _____ (sted).

Mulig barriere #1: _____
Hvis jeg oplever barriere #1, så vil jeg _____.

Mulig barriere #2: _____
Hvis jeg oplever barriere #2, så vil jeg _____.

Mulig barriere #3: _____
Hvis jeg oplever barriere #3, så vil jeg _____.

Godt arbejde – du er godt på vej til at omlægge din livsstil!

I studiet sigtede løsningen på at nudge personer til at motionere mere, men løsningen vil også kunne benyttes til at nudge personer til at drikke mere vand, indtage sunde måltider og lignende.

Tips til implementering

- Lad blanketterne indgå i kataloger til chauffører, så de kan udfylde dem i deres køretøj, på rastepladsen eller derhjemme.
- Lav en række konkrete blanketter til forskellige handlinger (se appendiks for inspiration), og del dem gennem kataloger.
- En blanket kunne for eksempel fokusere på at få chauffører til at parkere på parkeringspladsen længst fra toilettet på rastepladsen – så chaufførerne skal gå nogle ekstra meter dagligt.
- En anden blanket kunne fokusere på at få chauffører til at sætte 5 minutter af til at udføre øvelser i deres frokostpause. I denne forbindelse kan der henvises til eksempler på øvelser fra hjemmesider.

4.7. Løsningsforslag #7: Gør det socialt

Anbefaling: Del dine mål og din fremgang med andre.

Adfærdsbeskrivelse	
Hvem	Chauffører
Hvad	Skal sørge for at dele deres mål og fremgang med andre
Hvornår	Jo oftere jo bedre – For eksempel dagligt.

Problem

Mange har prøvet at sætte sig et mål, men har manglet den fornødne viljestyrke til at komme i gang. Det at mangle selvkontrol kan betyde, at mange ender med at have intentioner om, at blive sundere, men aldrig får gjort noget ved det.

Diagnose

Det kan være svært at vurdere om ens sundhed er i fremgang – for eksempel når det gælder kost og motion. Uden feedback i form af for eksempel vægt eller kondital ved vi ikke, om vi er i mål, eller hvorvidt vi overhovedet er på vej i den rigtige retning.

Løsningsforslag

Det er ikke ligegyldigt hvad andre gør. Flere studier har vist, at vi mennesker er tilbøjelige til at blive påvirket af hvad andre gør²⁷. En måde hvorpå man kan arbejde med at nudge chauffører til at overholde deres kost- og motionsplan, kunne være ved at få dem til at dele deres mål socialt. Dette kan for eksempel gøres ved at dele sine mål og sin fremgang med andre. Det er vigtigt at dele sit fremskridt regelmæssigt – også når det ikke går så godt.

Lad os tage et eksempel, på hvordan det at dele sit mål kan se ud i praksis. A vil gerne gå et maraton på en arbejdsuge – ca. 42.000 meter. For at nå sit mål har A delt sit mål med sine kollegaer. Hver dag deler A det antal skridt, som han/hun er gået med de andre i gruppen. Hver aften har A mulighed for at tænke over, hvordan det er gået, samt hvordan han kan lykkes med at få gået sine skridt den efterfølgende dag. Dertil kommer, at de andre i gruppen kan heppe på A, når det går godt og støtte med råd og vejledning, når A ikke lige lykkes med sit mål for dagen. Til sidst kan det at dele sine mål skabe konkurrence og/eller forpligtigelse mellem A og gruppens deltagere. Det kan gøre meget at forpligtige sig over for andre. Ved at forpligte os over for, andre bliver vi mere tilbøjelige til at udføre de handlinger, vi sætter os for²⁸. Flere arbejdspladser har arbejdet med lignende koncepter, som for eksempel at teams sammen skal 'gå jorden rundt' på et år²⁹.

Tips til implementering

- Del dit mål og din fremgang med andre.
- Sørg for at måle og dele din fremgang jævnlige - dagligt er ofte bedst.
- Der findes app's, som kan hjælpe dig med at holde styr på din sundhed og for eksempel, hvor mange skidt du er gået i løbet af en dag.
- Forpligt dig over for andre til at nå dine mål – det øger sandsynligheden for, at du når dem.

²⁷ Cialdini, R. B., & Trost, M. R. (1998). Social influence: Social norms, conformity and compliance.

²⁸ H. Royer, M. Stehr, and J. Sydnor, "Incentives, commitments, and habit formation in exercise: Evidence from a field experiment with workers at a Fortune-500 company," *American Economic Journal: Applied Economics*, 2015, 7(3): 51–84.

²⁹ Afprøvet i ATP

- Tænk i nye mål, der motiverer dig.

5. Konklusion

I dette inspirationskatalog har vi samlet syv løsningsforslag til, hvordan chauffører kan nudge sig selv til sundere kost- og motionsvaner. Flere af løsningsforslagene kan vinkles således, at de kan bruges på andre ændre chaufførernes adfærd på andre områder.

Inspirationskataloget er baseret på et litteraturstudie af sundhedsinterventioner. Der har været fokus på interventioner, som kunne implementeres af chauffører i deres dagligdag. Interventionerne er udvalgt, så de er relevante for alle, som ofte er på farten. Litteraturstudiet resulterede i en række artikler på interventionsstudier af sundhedsrelaterede nudges.

Litteraturstudiet peger på at der kan være en række barrierer, som kan gøre det svært for chauffører at omlægge deres kost- og motionsvaner. Særligt indretningen af valgsituationer ved rasteplasser, tankstationer og andre stoppesteder, kan have en indflydelse på kostvaner. Dette kan føre til at chauffører over tid etablerer vaner for at spise mindre sundt. Chauffører kan desuden opleve mangel på tid og pladsmangel som barrierer for at motionere regelmæssigt.

Anbefalingerne i dette inspirationskatalog relaterer sig indkøb af sundere retter, forberedelse af mad, portionsanretning af måltider, udarbejdelse af intentioner vedr. sundere spise og motionsvaner samt input til hvordan man kan arbejde med at etablere nye sundere vaner eller 'hacke' gamle mindre sunde vaner. Generelt anbefaler vi, at BAU transport og engros præsenterer chauffører for simple sundhedstips, og at disse sundhedstips præsenteres sammen med tips til, hvordan disse tips kan efterleves ved at bruge løsningsforslagene i dette katalog. Vi anbefaler desuden, at der udvikles simple opskrifter til chauffører. Disse kan for eksempel gives sammen med sundhedstips og løsningsforslagene fra dette inspirationskatalog, i et samlet katalog. Det er vigtigt at opskrifterne er nemme og hurtige at lave, da chauffører ikke forventes at have meget tid og overskud til at lave mad og drikkevarer. Dertil skal det være opskrifter, som er nemme at have med og tilberede på turen.

iNudgeyou er specialiseret i adfærdsforandring, og er ikke eksperter i sundhed. Dette katalog indeholder inspiration til, hvordan BAU transport og engros kan arbejde med at skabe adfærdsforandring blandt chauffører. Sundhedstips og andre udsagn vedrørende sundhed bør drøftes med en sundhedsfaglig.

Vi håber at dette katalog kan bidrage til at inspirere branchen.

6. Appendiks

Eksempler på hvis-så planer

Eksempel #1: Hvis-så plan til at nudge til at købe ind online

Vil du lykkes med dit mål?

Ved at udfylde de tomme linjer øger du din sandsynlighed for at lykkes med din handling!

Min faste dag for at købe ind hver uge er _____. Jeg vil handle ind, efter jeg har spist _____ (indsæt måltid – f.eks. morgen-, middag- eller aftensmåltid). Jeg vil benytte _____'s hjemmeside til at fortage mine indkøb.

Overkom dine barrierer!

Mulig barriere #1: _____

Hvis jeg oplever barriere #1, så vil jeg _____.

Mulig barriere #2: _____

Hvis jeg oplever barriere #2, så vil jeg _____.

Mulig barriere #3: _____

Hvis jeg oplever barriere #3, så vil jeg _____.

Godt arbejde – du er godt på vej til at omlægge din livsstil! Udfyld denne, og sæt den på køleskabet.

Eksempel #2: Hvis-så plan til at nudge til at forberede og pakke deres måltider

Vil du lykkes med dit mål?

Ved at udfylde de tomme linjer øger du din sandsynlighed for at lykkes med din handling!

Jeg vil forberede mine måltider for ugen på dag _____ eller dage _____, kl. _____, ved _____ (sted).

Overkom dine barrierer!

Mulig barriere #1: _____

Hvis jeg oplever barriere #1, så vil jeg _____.

Mulig barriere #2: _____

Hvis jeg oplever barriere #2, så vil jeg _____.

Mulig barriere #3: _____

Hvis jeg oplever barriere #3, så vil jeg _____.

Godt arbejde – du er godt på vej til at omlægge din livsstil! Udfyld denne, og sæt den på køleskabet.

Eksempel #3: Hvis-så plan til at nudge til at drikke mere vand i løbet af dagen**Vil du lykkes med dit mål?**

Ved at udfylde de tomme linjer øger du din sandsynlighed for at lykkes med din handling!

Jeg vil drikke _____ flasker vand om dagen. Jeg vil begynde den første i forbindelse med _____ og have drukket den helt inden _____. Jeg vil begynde den anden flaske vand i forbindelse med _____ og have drukket den helt inden _____. Jeg vil begynde den tredje flaske vand i forbindelse med _____ og have drukket den helt inden _____.

Overkom dine barrierer!

Mulig barriere #1: _____

Hvis jeg oplever barriere #1, så vil jeg _____.

Mulig barriere #2: _____

Hvis jeg oplever barriere #2, så vil jeg _____.

Mulig barriere #3: _____

Hvis jeg oplever barriere #3, så vil jeg _____.

Godt arbejde – du er godt på vej til at omlægge din livsstil! Udfyld denne og sæt den på køleskabet.

7. Om iNudgeyou

iNudgeyou – Den Danske Nudge Enhed

Kompagnistrædet 7a st. tv.

1208 København

CVR. nr. 34314497

E-mail: info@inudgeyou.com

En pro-social forskningsvirksomhed

iNudgeyou er en forskningsvirksomhed, der blev etableret i 2010. iNudgeyou specialiserer sig i anvendt adfærdsforskning med det ene mål at udvikle og kommunikere evidensbaserede strategier med pro-sociale formål.

Navnet ”i-Nudge-you” refererer til en af grundpræmisserne i en videnskabelig artikel to af holdets medlemmer forestod om de etiske rammer for arbejdet med nudging i det offentlige – en artikel, der i dag er en del af pensum inden for den anvendte adfærdsforskning og som også udgør en ramme, som holdet har forpligtet sig på i sit arbejde.

Efter 7 års meget hårdt arbejde betragtes iNudgeyou i dag som en af de førende ”nudge-enheder” i Europa. Internationalt har holdet rådgivet, forestået rapporter m.m. for OECD, Verdensbanken, og EC. Nationalt har holdet forestået en række projekter sammen med offentlige såvel som private institutioner. Holdets erfaringer spænder således over en bred vifte af eksperimenter og projekter, der dog alle har den fælles komponent at undersøge og udvikle strategier og indsigter til pro-sociale adfærdstiltag.

Vores arbejde

I den farverige ende har iNudgeyou således både prøvet at styre supermarkeder sammen med en dansk minister, sejlet med supertankere i forbindelse med udviklingen af Maersk Lines AM-sikkerhedsstrategi 2015 ”SAFE”, udviklet og implementeret nye og mere effektive boardingprocedurer for flyselskaberne SAS, Emirates og Norwegian, bistået med indretningen af Københavns Lufthavns nye Finger C, samt kortlagt månedsvis af rygeadfærd i det københavnske natteliv.

I den tungere ende har iNudgeyou igennem en årrække forestået en lang række eksperimenter, projekter, research og undervisning sammen med bl.a. Erhvervsstyrelsen, Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, Miljøstyrelsen, Finanstilsynet, SKAT, Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, Københavns Kommune, Nordisk Ministerråd, OECD, Verdensbanken, Europa Kommissionen, m.fl.

Udbredelsen af kendskabet til anvendt adfærdsforskning

I iNudgeyou arbejder vi aktivt med at udbrede kendskabet til og interessen for adfærdsforskning i det brede samfund, såvel som hos beslutningstagere. Dette gøres gennem offentliggørelse og kommunikation af vores arbejde i videst muligt omfang, udarbejdelse af Open Access rapporter og publicering af videnskabelige artikler.

Dertil støtter vi aktivt Det Danske Nudging Netværk og Det Europæiske Nudging Netværk gennem medlemskab samt donation af arbejdstimer, research og forskning.

iNudgeyou

DEN DANSKE NUDGE ENHED