



Nudging & søvn

- En adfærdsanalyse af søvn til søs, samt løsningsforslag til at forbedre søvnen om bord.

Juni 1017

iNudgeyou
DEN DANSKE NUDGE ENHED



iNudgeyou

Juni 2017

Initiativkatalog

Dette initiativkatalog indeholder anbefalinger til, hvordan PEARL SEAWAYS kan arbejde med at optimere søvn til søs. Vi ser et potentiale i at anvende tilgangen, som er anvendt i denne rapport til at forbedre trivsel i andre industrier. Vi håber, at rapporten vil inspirere til, at der udføres lignende indsatser på andre arbejdspladser.

Vi vil gerne takke besætningen for den store opbakning, og de værdifulde bidrag, som har gjort dette projekt muligt.

Om forsiden: Billedet er hentet fra pexels.com.



Har du spørgsmål til indholdet?

Kasper Hulgaard

Projektleder

Mail: kasper@inudgeyou.com

Mobil: +45 6168 4667

Indhold

INTRODUKTION	5
METODE	6
RESULTATER	8
INITIATIVER	9
LØSNINGSFORSLAG #1: SKIFT DEFAULTINDSTILLING PÅ BÆRBAR OG TABLETS, SÅ DE IKKE UDSENDER DE SAMME MÆNGDER AF LYS MED KORT BØLGELÆNGDE, SOM KAN HOLDE MEDARBEJDERNE VÅGNE.	9
LØSNINGSFORSLAG #2: UDNYT VIDEN OM VANER OG SERVÉR KOFFEINFRI KAFFE VED SIDEN AF DEN ALMINDELIGE KAFFE, SÅ MEDARBEJDERE FÅR MINDRE KOFFEIN I LØBET AF DAGEN.	11
LØSNINGSFORSLAG #3: UDNYT VIDEN OM TIDSINKONSISTENTE PRÆFERENCER VED AT INDFØRE EN PÅSKRIVNINGSLISTE TIL MORGENBRØD, SÅ NATTEVAGTER UNDGÅR AT SPISE ENERGI- OG FEDTRIG KOST, LIGE INDEN DE LÆGGER SIG TIL AT SOVE.	12
LØSNINGSFORSLAG #4: PRØV AT FÅ MEDARBEJDERE TIL AT DRIKKE MERE VAND I LØBET AF DAGEN, VED AT PLACERE VAND I ØJENHØJDE, SÅ DER INDTAGES MINDRE MÆNGDER AF KOFFEIN- OG SUKKERHOLDIGE DRIKKE.	14
LØSNINGSFORSLAG #5: GØR INDSTILLINGEN AF TERMOSTATER MERE INTUITIV FOR AT SIKRE, AT MEDARBEJDERE KAN INDSTILLE DEM, SÅ DE SOVER VED DEN OPTIMALE TEMPERATUR.	16
LØSNINGSFORSLAG #6: UNDGÅ SOLLYS UMIDDELBART INDEN DU SKAL SOVE.	17
LØSNINGSFORSLAG #7: UNDGÅ AT FEJLVURDERE HVOR LANG TID DET VIL TAGE AT FALDE I SØVN, VED AT LÆGGE EN BUFFER IND.	19
LØSNINGSFORSLAG #8: OVERVEJ MULIGHEDEN FOR AT GIVE MEDARBEJDERE MEDBESTEMMELSE OVER EGNE VAGTER FOR AT FORBEDRE SØVNKVALITETEN.	21
LØSNINGSFORSLAG #9: ARBEJD PÅ HVORDAN MADEN SERVERES I MESSEN, SÅ DET BLIVER NEMMERE FOR NATTEVAGTER AT UNDGÅ ET STØRRE INDTAG AF ENERGI- OG FEDTRIG KOST, LIGE INDEN DE SKAL SOVE.	22
LØSNINGSFORSLAG #10: BENYT IMPLEMENTERINGSINTENTIONER TIL AT HJÆLPE MEDARBEJDERE I MASKINEN MED AT FÅ TRÆNET I LØBET AF DAGEN.	24

ANBEFALINGER **26**

REFERENCER **28**

APPENDIKS **29**

Introduktion

Ifølge Vidensråd for forebyggelse har cirka 16 procent af den danske arbejdsstyrke skiftarbejde, og folk med skiftarbejde rapporterer som regel om flere søvnproblemer end personer med fast dagarbejde (Baandrup, L.: 2015). Den 30. Januar 2017 mødtes iNudgeyou med SEAHEALTH – Søfartens Arbejds miljøråd for at diskutere muligheden for at udarbejde et nudgingprojekt vedrørende søvn til søs. iNudgeyou blev informeret om, at dele af besætningen om bord på PEARL SEAWAYS havde givet udtryk for, at de havde udfordringer med at få nok søvn. PEARL SEAWAYS havde et ønske om at sætte fokus på medarbejdere i maskinen. Formålet med projektet var at komme frem til en række konkrete løsningsforslag til, hvordan medarbejdere om bord på PEARL SEAWAYS kunne forbedre deres søvnmængde og/eller søvnkvalitet. Dette for at bidrage til trivsel blandt medarbejdere om bord på PEARL SEAWAYS. Projektet skulle munde ud i en række konkrete nudges til, hvordan medarbejdere om bord kan nudge sig selv til en bedre søvn.

I 2015 udgav Vidensråd for forebyggelse en rapport, som samlede den nyeste viden om søvn (Baandrup, L.: 2015). I rapporten opstilles en række generelle råd om, hvordan personer kan øge deres søvnmængde og søvnkvalitet. Det var en antagelse, at medarbejderne om bord PEARL SEAWAYS allerede besad al den viden om, hvordan det er muligt at forbedre ens søvnmængde og søvnkvalitet. Under projektet blev det imidlertid klart for iNudgeyou, at flere af besætningsmedlemmerne ville have gavn af at blive introduceret for de seneste råd om søvn. Vi har derfor opstillet rådene i figur 1.

Figur 1: Vidensråd for forebyggelses råd om søvn:

1. Undgå koffein før sengetid.
2. Undgå alkohol før sengetid.
3. Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid.
4. Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen.
5. Sørg for, at soveværelset er veltempereret. Den optimale værelsestemperatur ved søvn er for de fleste 18-21 grader.
6. Undgå støj over 30 decibel i soveværelset. Brug evt. ørepropper.
7. Undgå lys fra skærme (F.eks. computer, tablets og tv) før sengetid. Man kan dæmpe lysintensiteten på en del skærme.
8. Sørg for, at soveværelset er mørkt. Brug evt. maske over øjnene.

Kilde: (Baandrup, L.: 2015)

iNudgeyou anbefaler personer med søvnbesvær at orientere sig i rapporten. Rapporten kan frit downloades på www.vidensraad.dk. Rapporten indeholder også et kapitel om skiftarbejde. Dette katalog tager udgangspunkt i de råd som Vidensråd for forebyggelse har givet.

Metode

For at udvikle initiativer som potentielt kunne forbedre medarbejderes søvnmængde og/eller søvnkvalitet, valgte iNudgeyou i sammenråd med SEAHEALTH at udføre en rundring om bord på PEARL SEAWAYS. Derudover udførte iNudgeyou en række interviews, samt en survey blandt nogle af medarbejderne i maskinen.

- Rundring og interviews blev udført om bord på PEARL SEAWAYS i dagene den 9. maj til den 10. maj 2017.
- Der blev udført interviews med seks medarbejdere fra maskinen.
- Under hvert af de seks interviews blev deltagerne bedt om at udfylde et kort survey, som relaterede sig til deres søvnvaner og søvnforhold.
- Derudover blev der udført interviews med Kaptajnen, 1. Mester fra maskinen, samt stedfortræderen for køkkenchefen. Fokus i disse interviews var at få en forståelse for de rammer og omgivelser, som medarbejdere fra maskinen lever med.
- Til sidst blev der udført en screening af messen, samt de spisesteder hvor medarbejdere ofte spiste. Dette blev gjort med henblik på at komme med input til en sundere kost i løbet af dagen. Antagelsen var at flere, og sundere måltider i løbet af dagen, vil kunne reducere trangen til at spise energi- og fedtrige måltider sidst på dagen.

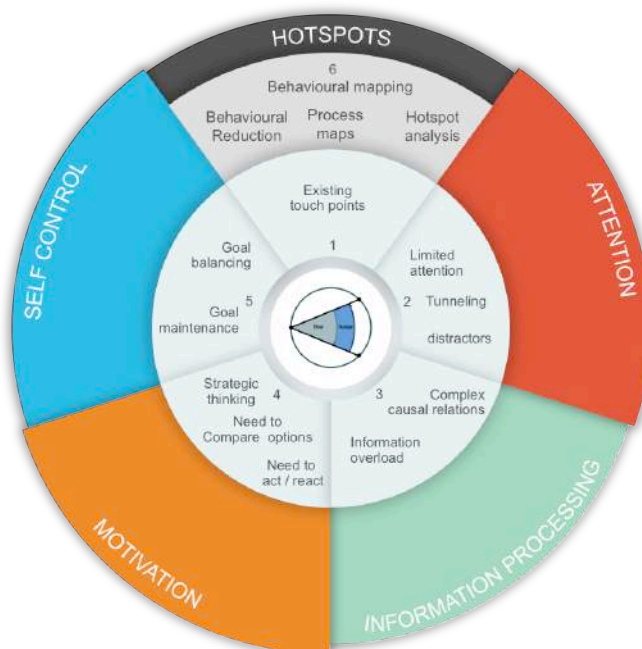
Formålet med rundring og interviews var at indsamle viden om de ansattes adfærd, som den relaterer sig til deres søvnmængde og søvnkvalitet. Med udgangspunkt i den indsamlede information har iNudgeyou udarbejdet en række konkrete løsningsforslag, som sigter på at forbedre medarbejdernes søvnkvalitet, og i nogle tilfælde også deres søvnmængde. Initiativerne er opstillet i dette katalog.

AIMS® - iNudgeyous diagnostiske tilgang

I dette inspirationskatalog, har vi analyseret de opstillede adfærdsproblemer. Indsamlet datamateriale er analyseret ved hjælp iNudgeyous diagnostiske model. I arbejdet med at diagnosticere adfærdsproblemer benytter iNudgeyou en model, som tager udgangspunkt i rationel beslutningsteori. Modellen hedder AIMS® (se figur 2), og er et akronym for 'Attention, Information, Motives and Self-regulation'. Indenfor rationel beslutningsteori antages det, at mennesker har ubegrænset opmærksomhed (attention), er i stand til at processere information rationelt (information), at konstruere sammenhængende præferencer

(motivation), samt at regulere deres egen adfærd i henhold til deres præferencer (self-regulation)). AIMS® fungerer som en løsningsnøgle til effektivt at udvikle nye nudges.

Figur 2: AIMS® - iNudgeyous diagnostisk model til effektiv udvikling af nudges



Note: iNudgeyou arkiv

Hvert adfærdsproblem kan have flere mulige diagnoser. Antallet af adfærdsproblemer og deres tilhørende diagnoser er utallige. I denne rapport har vi forholdt os til de adfærdsproblemer og forklaringer, som vi vurderer, har det største potentiale. Til hvert adfærdsproblem er vi som udgangspunkt kommet med én diagnose, selvom der kan være flere potentielle forklaringer på adfærdsproblemet. Det har vi gjort for at fokusere på de forskellige forslag, så en videre diskussion af forslagene kan holdes præcis og fokuseret. Vi håber, at modellen vil inspirere til en dybere, og mere nuanceret diskussion af adfærdsproblemer.

Resultater

Fem ud af seks deltagere i surveyet giver udtryk for, at de har en præference for at føle sig udhvilede, når de vågner. Samtidig giver alle deltagerne udtryk for, at de enten 'ofte' eller 'meget ofte' prioriterer fritid over søvn. Fem ud af seks deltagere vurderer selv, at det er op til dem, om de får sovet nok, når de er på arbejde. Når deltagerne udspørges om, hvor mange timer de forventer, at de sover om bord, så ligger deres svar under, hvad rapporten *Søvn og sundhed* fra Vidensråd for forebyggelse, peger på er det gennemsnitlige behov (7,5 timer). Deltagerne giver overordnet set udtryk for, at de bruger mere tid på at falde i søvn, når de er på arbejde, end når de er hjemme (se figur 3).

Figur 3: Oversigt over medarbejdernes søvnvaner hjemme og til søs.

	Hjem	Arbejde	Difference
Udtrykt søvnbehov	7	6,7	0,3
Angivet søvn	6,6	5,9	0,7
Difference	0,4	0,8	

Note: iNudgeyou arkiv

Deltagerne giver overordnet set udtryk for, at de har brug for mindre søvn når de er på arbejde, end når de er hjemme (difference = 0,3 timer). Deltagerne giver desuden udtryk for, at de sover mindre, når de er på arbejde, end de gør derhjemme (difference = 0,7 timer). Forskellen i deltagernes behov for søvn, og den mængde de sover, er mindre derhjemme (difference = 0,4 timer), end den er på arbejde (difference = 0,8 timer). Se appendiks for flere resultater fra surveyet.

Dette initiativkatalog er udarbejdet med henblik på at hjælpe personer, som har en præference for at få nok søvn.

Initiativer

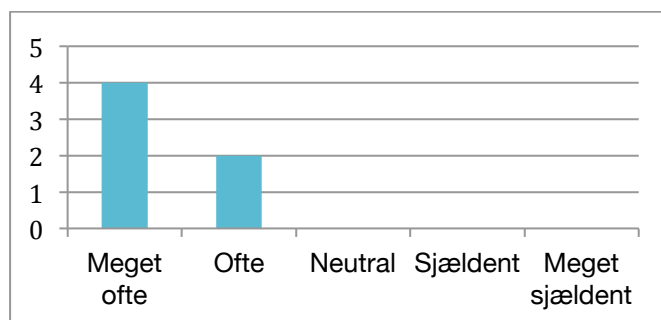
Initiativerne i dette katalog er tænkt som en inspiration og hjælp til, hvordan medarbejdere kan komme videre i forhold til at øge deres søvnkvalitet og søvnmængde. Det er op til den enkelte at vurdere, hvilke initiativer som passer til vedkomne. Der er ingen garanti for, at initiativerne vil føre til en forbedret søvn for den enkelte. De foreslåede nudges skal ikke forstås enkeltstående løsninger på medarbejdernes søvnproblemer, men derimod som et supplement, som sigter på at forbedre de muligheder, som medarbejderne har for at få mere søvn af en bedre kvalitet. Nogle initiativer sigter på at give medarbejderne mere søvn, mens andre sigter på at give medarbejdere en bedre søvnkvalitet. Initiativerne er ikke kun forbeholdt de personer, som har deltaget i interviewene. Vi håber, at alle der oplever, at de har udfordringer med at få søvn nok, vil kunne blive inspireret af initiativerne. iNudgeyou er ikke specialister i søvn og anbefaler alle, som oplever søvnproblemer at tage kontakt til professionelle.

Løsningsforslag #1: Skift defaultindstilling på bærbar og tablets, så de ikke udsender de samme mængder af lys med kort bølgelængde, som kan holde medarbejderne vågne.

Problem

At sidde foran en skærm umiddelbart inden man lægger sig til at sove, kan påvirke hvor hurtigt man er i stand til at falde i søvn (Baandrup, L.: 2015). Alle deltagerne giver udtryk for, at de 'ofte' eller 'meget ofte' sidder foran en skærm en time inden, de lægger sig til at sove (se figur 4).

Figur 4: Besvarelse på spørgsmål nummer 23. "Sidder du foran en skærm 1 time inden du lægger dig til at sove, når du er på arbejde?"



Note: iNudgeyou arkiv

Skærme udsender ofte lys med kort bølgelængde (blåt lys). Dette lys kan ændre søvnmønsteret, og gøre det sværere at falde i søvn (Heath, M., Sutherland, C., Bartel, K., Gradisar, M., Williamson, P., Lovato, N., & Micic, G.: 2014).

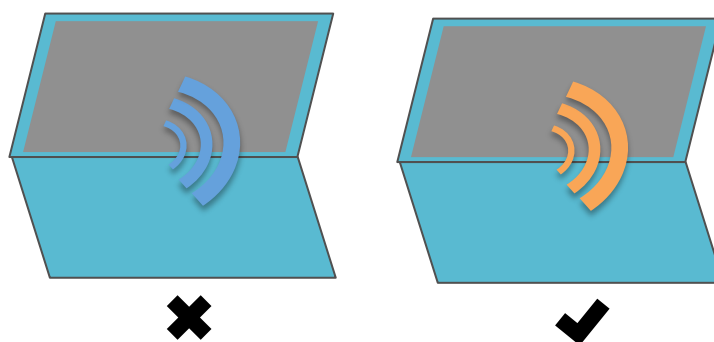
Diagnose

Under interviewene gav nogle af medarbejderne udtryk for, at de ikke var klar over, at det blå lys fra skærmen kunne påvirke deres evne til at falde i søvn. Det lader til, at medarbejderne mangler den fornødne viden om skærmbrugens potentielle indflydelse på søvnmønsteret.

Løsningsforslag

Ét råd er helt at undgå at sidde foran en skærm, umiddelbart inden man lægger sig til at sove. Vidensråd for forebyggelse peger desuden på, at det er muligt at arbejde med det lys, som skærmen udsender. "På mange computere kan man selv indstille lysintensiteten på skærmen, eller man kan bruge software, som kan ændre lysmængden. Ligeledes arbejder man på at lave "cirkadiske skærme", hvis lysintensitet korreleredes til det astronomiske døgn." (Baandrup, L.: 2015). I stedet for at medarbejdere eksponeres for det blå lys, så vil det være muligt ændre lyset på de fleste skærme. For eksempel ved at installere software som gør det automatisk. Vidensråd for forebyggelse peger på, at der arbejdes på programmer, som kan ændre lysintensiteten passer med det astronomiske døgn (se figur 5).

Figur 5: Installer software som reducerer lys med kort bølgelængde (blåt lys).



Note: Viser bærbare computere. Den ene udsender blå lys (venstre), den anden har installeret software, som fjerner mængder af det blå lys (højre).

I interventioner som denne ændrer man med andre ord *defaultindstillingen*. En default er et forudindstillet valg. I dette tilfælde skiftes det forudindstillede valg fra, at skærmen udsender lys med kort bølgelængde, til at skærmen automatisk udsender mindre, når det nærmer sig aften.

Tips til implementering

- Informér medarbejdere om, at det at sidde foran en skærm, umiddelbart inden de

lægger sig til at sove, kan betyde at de får sværere ved at falde i søvn.

- Prøv at installere et program, som automatisk ændrer lysintensiteten på din skærm, så du skånes for lys med kort bølgelængde (blåt lys). F.lux er et eksempel på et sådant program, og kan downloades gratis her: <https://justgetflux.com>.

Løsningsforslag #2: Udnyt viden om vaner og servér koffeinfri kaffe ved siden af den almindelige kaffe, så medarbejdere får mindre koffein i løbet af dagen.

Situationen

Flere af deltagerne giver udtryk for at de 'sjældent' eller 'meget sjældent' drikker koffeinholdige drikke en time inden, de lægger sig til at sove. Under interviewene kom det imidlertid frem, at nogle af deltagerne indtog større mængder af kaffe eller sodavand i løbet af dagen. Selvom medarbejderne ikke drikker koffeinholdige drikke en time inden, de skal sove, så kan et større indtag i løbet af dagen godt have en indvirkning på søvnen. Vidensråd for forebyggelse peger på, at koffein har en halveringstid på 3-7 timer, og at **et systematisk review viste, at fravalg af koffein en hel dag kunne forbedre søvnkvaliteten hos mennesker med søvnproblemer** (Baandrup, L.: 2015). Ifølge Vidensråd for forebyggelse kan koffein påvirke søvnkvalitet og søvnlængde hos nogle personer.

Diagnose

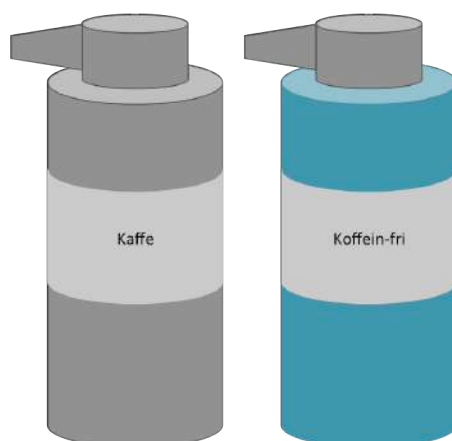
Flere medarbejdere giver udtryk for, at de ofte drikker kaffe sammen med andre. De kommer med udtryk i stil med 'Der ligger noget socialt i det' og 'Så kan man lige få snakket'. Som dagen går, drikkes der flere kopper kaffe. Vi antager, at personalet godt ved, at kaffe kan påvirke søvnen. Det er dog muligt, at nogle af medarbejderne ikke er klar over, at koffein har en halveringstid på 3-7 timer. Nogle havde fået et råd om, at de skulle stoppe deres koffein indtag tre timer inden, de lagde sig til at sove. Hvis de har indtaget meget kaffe, og deres fysiologi gør, at koffeinen har en længere halveringstid i deres krop, kan det imidlertid betyde, at deres søvn påvirkes. Medarbejderne giver desuden udtryk for, at de ikke tænker over, hvor meget koffein de indtager i løbet af dagen. En medarbejder sagde, at vedkomne godt kunne drikke et sted mellem 10 til 15 kopper kaffe om dagen. Det kan blive en ond spiral, hvis man drikker større mængder kaffe tidligt på dagen for at holde sig vågen, fordi det kan sidde i systemet, når man skal til at sove.

Løsningsforslag

Medarbejdere som oplever problemer med at falde i søvn, bør overveje at skære ned på deres forbrug af koffeinholdige drikke i løbet af dagen. Løsningsforslaget tager udgangspunkt i diagnosen om, at kaffeindtaget er højt, som et resultat af et

selvreguleringsproblem. En oplagt løsning er at bruge substitution. For eksempel ved at der brygges koffeinfri kaffe, som serveres ved siden af den almindelige kaffe i maskinen (se figur 6). Ved substitution vil det være muligt for medarbejderne at forsætte deres vane med at drikke kaffen sammen med deres kollegaer, uden at koffeinen holder dem vågne.

Figur 6: Eksempel på opstilling af kaffe og koffeinfri kaffe ved siden af hinanden.



Note: iNudgeyou arkiv

Tips til implementering
<ul style="list-style-type: none">▪ Informér om at koffein i kaffe kan holde personer vågne, og at halveringstiden er 3-7 timer. Det er ikke det samme som, at effekten er ude af systemet efter 3-7 timer.
<ul style="list-style-type: none">▪ Medarbejdere som oplever problemer med at falde i søvn, bør overveje at skære ned på deres forbrug af koffeinholdige drikke i løbet af dagen.
<ul style="list-style-type: none">▪ Bryg koffeinfri kaffe og servér den ved siden af den almindelige kaffe. Gør opmærksom på, at det er et tilbud til de personer, som ønsker det.
<ul style="list-style-type: none">▪ Påsæt et tydeligt skilt som viser, hvilken en af beholderne som er koffeinfri.

Løsningsforslag #3: Udnyt viden om tidsinkonsistente præferencer ved at indføre en påskrivningsliste til morgenbrød, så nattevagter undgår at spise energi- og fedtrig kost, lige inden de lægger sig til at sove.

Situationen

Nogle af deltagerne giver udtryk for, at de 'ofte' eller 'meget ofte' spiser en time inden, de lægger sig til at sove. Vidensråd for forebyggelse peger på, at energi- og fedtrig kost lige inden sengetid, kan påvirke søvnmønsteret. Dette råd er måske særligt relevant for nattevagterne. Hver morgen tages der morgenbrød med ned i maskinen. Der tages rigeligt med ned, for der skulle nødtigt mangle. Når først morgenbrødet er taget med ned, så står det og frister hele dagen. For nattevagten betyder det, at der ofte står morgenbrød og frister umiddelbart inden, at medarbejderen skal op og sove. Under interviewene gav flere

medarbejdere udtryk for, at morgenbrødet kunne stå og friste efter, de var færdige med en nattevagt.

Diagnose

Medarbejderne giver udtryk for, at have *tidsinkonsistente præferencer*. Tidsinkonsistente præferencer dækker for eksempel over, at personer kan give udtryk for at have en given præference én dag, men den næste dag have en ny præference. For eksempel giver nogle af medarbejderne i maskinen udtryk for, at de generelt fortrækker ikke at spise energi- og fedtrig morgenbrød, men de kan alligevel ikke stå for fristelsen, når det serveres.

Løsningsforslag

Så hvordan kan vi arbejde med at hjælpe medarbejdere, som ønsker at spise sundere med at modstå fristelsen af morgenbrødet, som serveres om morgenen? Én måde er ved at udnytte, hvad vi ved om tidsinkonsistente præferencer, og tage fat i medarbejderne dagen inden. Her kan vi spørge dem, hvad de godt kunne tænke sig, at der blev hentet af morgenmad, til den efterfølgende dag. Dette kunne for eksempel gøres ved, at de skrev sig på en liste (se figur 7). Medarbejdere som har en generel præference for at undgå det energi- og fedtrige morgenbrød, vil have mulighed for at skrive type og antal morgenbrød, som de ønsker dagen efter. På denne måde hjælpes medarbejderne til overkomme fristelsen om morgenen.

Figur 7: Forslag til udformning af liste over hvem der ønsker hvilke morgenbrød den efterfølgende dag.

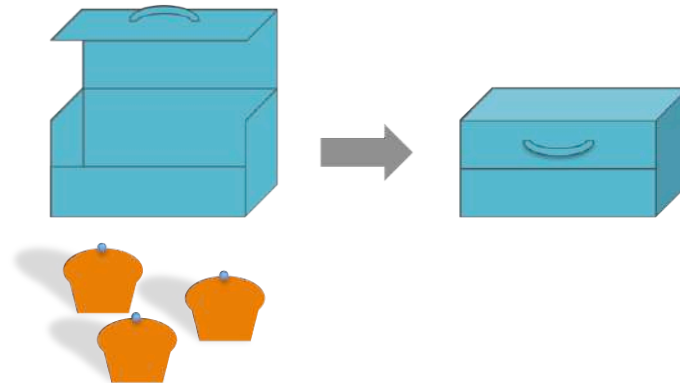
2017.06.01	Grovbolle	Rundstykke	Kannelsnegl
Person 1	1		
Person 2	1		
Person 3		1	
Person 4	1		1
Person 5	1		
Person 6		1	
Person 7		1	
Person 8	1		1
Stk. i alt	5	3	2

Note: iNudgeyou arkiv

Der findes flere værktøjer til at arbejde med selvreguleringsproblemer. Ét af disse værktøjer er princippet om 'Out of sight – out of mind'. Ved at fjerne stimulus (sansendtryk i form af

syn og duft) fra morgenbrødet, er det muligt at reducere, hvor svært det er at sige nej til morgenbrødet. Et ekstra tip er, at hvis der er hentet for meget morgenbrød, så gem det væk i en brødkasse for at fjerne syns- og dufteindtryk, som kan friste medarbejdere, som kommer fra nattevagt (se figur 8).

Figur 8: Out of site out of mind – put morgenbrødet i en brødkasse hvis der bliver noget tilovers.



Note: iNudgeyou arkiv

Tips til implementering
<ul style="list-style-type: none">▪ Lav en morgenbrødsliste, som medarbejderne i maskinen kan skrive sig på dagen før.
<ul style="list-style-type: none">▪ Gør listen så nem og intuitiv som mulig, så den gør arbejdet nemt for assistenten, der henter morgenbrødet.
<ul style="list-style-type: none">▪ Skulle der alligevel være hentet for meget morgenbrød, så gem det væk i en brødkasse for at fjerne syns- og dufteindtryk, som kan friste medarbejdere som kommer fra nattevagt.

Løsningsforslag #4: Prøv at få medarbejdere til at drikke mere vand i løbet af dagen, ved at placere vand i øjenhøjde, så der indtages mindre mængder af koffein- og sukkerholdige drikke.

Situationen

Ifølge medarbejderne selv drikker de en del sodavand i løbet af dagen. Der er mindre koffein i sodavand end der er i kaffe, men der er stadig koffein i. Sodavand, som indeholder koffein, kan potentielt være med til, at medarbejdere ikke får lige så meget ud af deres søvn.

Diagnose

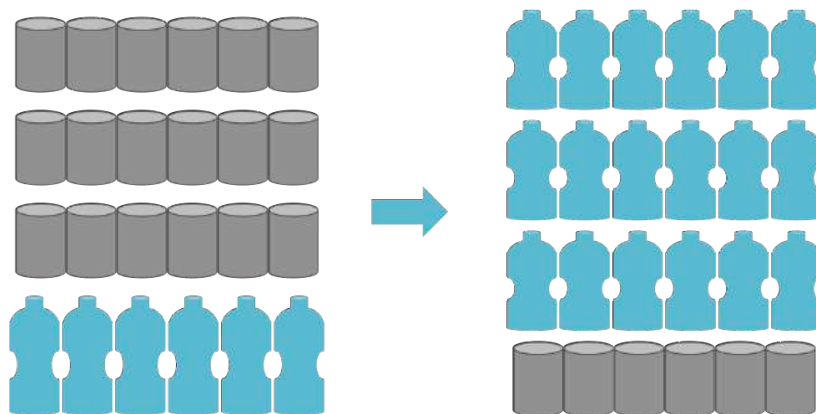
Medarbejderne møder hver dag et køleskab fyldt med sodavand. I et adfærdsperspektiv kan dette potentielt være med til, at der drikkes mere sodavand end, hvis køleskabet havde været indrettet anderledes. Sodavand står lige nu i øjenhøjde og flyder mere i det visuelle felt end vand gør, når medarbejderne kigger ind i køleskabet i maskinen.

Løsningsforslag

Google har arbejdet med at nudge deres medarbejdere på vej mod en sundere livsstil¹. Et tiltag indbefattede, at bytte om på vand og coca cola i køleskabet. Vand stod oprindeligt på nederste hylde, og coca cola stod i øjenhøjde (se figur 9). Google rapporterer, at de ved at flytte vand til øjenhøjde og coca cola ned i bunden af køleskabet, så en stigning på 47 procent i mængden af vand taget fra køleskabet, og et fald på 7 procent i indtaget af sodavand².

Det er en antagelse, at hvis medarbejdere begynder at drikke mere vand, så vil de være mindre tilbøjelige til at drikke de samme mængder kaffe, te og/eller sodavand (koffeinholdige drikke). Denne intervention sigter på at øge mængden af vand, som indtages i løbet af dagen. iNudgeyou foreslår at flytte vandflaskerne op i øjenhøjde. iNudgeyou foreslår desuden at ændre fordelingen, så der er flere flasker vand end dåsesodavand i køleskabet.

Figur 9: Til venstre ses den nuværende opstilling af vand flasker og dåsesodavand i køleskabet, og til højre ses Googles opstilling.



Note: iNudgeyou arkiv

Tips til implementering

- Flyt vand op så det er placeret i øjenhøjde.
- Flyt sodavand ned, så det er stå i bunden af køleskabet.
- Sørg for at der er mere vand i køleskabet end sodavand.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=htxl-napxe8>

² <https://www.youtube.com/watch?v=htxl-napxe8>

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Sørg eventuelt for at der er placeret vand flere steder i maskinen. |
| <ul style="list-style-type: none">▪ Giv eventuelt medarbejdere deres egen vandflaske. De kan for eksempel sætte et mål om at drikke x antal flasker om dagen. |

Løsningsforslag #5: Gør indstillingen af termostater mere intuitiv for at sikre, at medarbejdere kan indstille dem, så de sover ved den optimale temperatur.

Situationen

Vidensråd for forebyggelse peger på, at en passende temperatur at sove i ligger mellem 18 til 21°C. Når man spørger medarbejderne, om de sover i et lokale med en passende temperatur, så svarer de alle 'ja'. Det er muligt, at medarbejderne rent faktisk sover i et lokale med den rette temperatur, men det er også muligt, at de har svært ved at vurdere, hvornår temperaturen er den rette, til trods for at de under interviewet blev informeret om, at den optimale temperatur for de fleste ligger mellem 18 til 21°C.

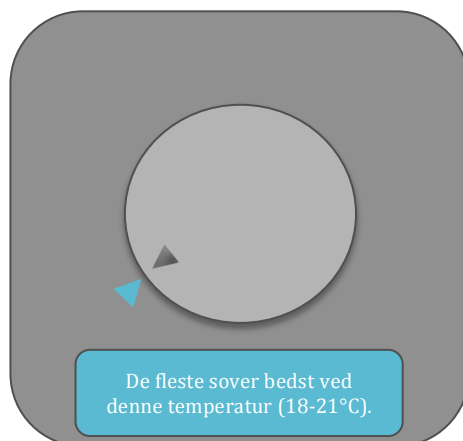
Diagnose

Det er muligt, at medarbejdere vurderer, hvad der er en 'passende' temperatur, ud fra om de synes, det er for koldt eller varmt lige inden, de lægger sig til at sove. Det er imidlertid ikke nødvendigvis det samme som, at det er den rette temperatur at sove i. Det er ikke altid en intuitiv proces, at indstille radiatorer eller varmeanlæg til en bestemt temperatur. Ofte kan man indstille sin termostat mellem 1 til 5. Hvor mange grader de forskellige niveauer dækker over, er ikke altid til at afkode. Nogle termostater har ikke engang tal (se figur 10).

Løsningsforslag

Selv hvis medarbejderne havde en præference for at indstille deres varmeanlæg til mellem 18 til 21°C, så er det sjældent, at termostater viser temperaturen i grader. Det kan derfor være en udfordring at indstille sit varmeanlæg, så kabinen får den optimale sovetemperatur. I figur 10 ses en termostat med et nudge. Nudget består i et klistermærke, som 1) informerer personen i kabinen om den optimale sovetemperatur, og 2) intuitivt viser den korrekte indstilling, i tilfælde af at personen ønsker at indstille termostaten til denne temperatur.

Figur 10: Viser en termostat med en påklisteret information og handlingsanvisning.



Note: iNudgeyou arkiv

Løsningsforslaget er ikke kun designet til at løse udfordringen med, at medarbejdere kan have udfordringer med at justere deres temperatur, således at den ligger på den optimale sovetemperatur. Løsningen rammer også personer, som ikke har fået informationen før. Et eksempel kunne være nye besætningsmedlemmer.

Tips til implementering

- Sæt klistermærkerne på termostater i medarbejdernes kabiner.
- Gør instruktionen så nem og intuitiv som muligt. Følg gerne eksemplet i figur 10.

Løsningsforslag #6: Undgå sollys umiddelbart inden du skal sove.

Situationen

Nogle af deltagerne siger, at det kan være en udfordring at omstille sig til de nye søvnrytmer, der er forbundet med nattevagten. Dertil kom det under interviewene frem, at der kan være støj der, hvor medarbejderne sover.

Diagnose

Det er ikke sikkert, at alle medarbejdere er klar over effekten af at sove i et lokale, som er for lyst. Der er imidlertid flere studier, som peger på, at lys kan have en betydning for vores søvnmønster (Bed, W. U., & Tablet, W.: 2006). Nogle af medarbejderne giver dog udtryk for, at de har lagt strategier for at undgå sollys, når de går fra en nattevagt. En enkelt person rapporterer om støjproblemer, der hvor personen sover. Medarbejderne synes mere opmærksomme på, hvad støj kan betyde for deres søvn, end hvad lys kan betyde.

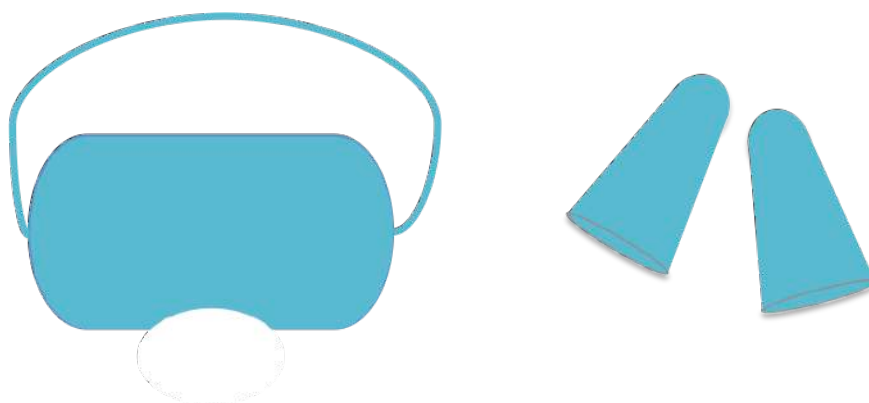
Løsningsforslag

Vidensråd for forebyggelse foreslår øjenbind og ørepropper, som mulige midler mod støj og lys der, hvor man sover (se figur 11). Nogle medarbejdere giver udtryk for, at der er støj der, hvor de sover. Hvis vi ikke kan arbejde med at fjerne støjen, så er det imidlertid begrænset i hvilket omfang, at problemet kan nuddes. I spørgeskemaet var der en, der svarede, at der 'ofte' var støj der, hvor personen sov. Det er svært at pege på en handling, som personen kan udføre for ikke at blive ramt af støjgenerne. Personen vil formodentlig højst kunne reducere generne ved at benytte ørepropper. Vi anbefaler ledelsen at gå i dialog med medarbejdere om støjgener, med henblik på at identificere løsninger som kan reducere eller fjerne problemet.

Vi anbefaler desuden at informere medarbejderne om effekten af, at blive eksponeret for sollys, når de går fra en vagt. Forskning peger på, at det kan hjælpe på søvnen at tage solbriller på, når man kører hjem fra en nattevagt (Bed, W. U., & Tablet, W.: 2006). Derudover peger litteraturen på, at det er muligt at hjælpe personale med at omstille sig til de nye søvnrytmer, som en for eksempel en nattevagt medfører, ved at ændre belysningen i maskinen om natten (Bed, W. U., & Tablet, W.: 2006). Vi henviser til rapporten *The Impact of Light on Outcomes in Healthcare Settings* for yderligere inspiration til at arbejde med at forbedre lysforhold i nattetimerne. Rapporten er offentlig tilgængelig, og kan downloades på dette link:

https://www.healthdesign.org/sites/default/files/CHD_Issue_Paper2.pdf.

Figur 11: Vidensråd for forebyggelse foreslår øjenbind og ørepropper som mulige midler mod lys og støj, der hvor man sover.



Note: iNudgeyou arkiv

Tips til implementering:

- Informér medarbejdere om at de skal undgå sollys, når de går fra deres nattevagt til deres kammer. Hvis de ikke kan undgå sollyset, så kan det være en ide at benytte solbriller, hvis man ønsker at beskytte sin nattesøvn.

- Overvej at få eksperter i belysning til at undersøge om belysningen i nattetimerne er hensigtsmæssig i forhold til medarbejdernes sundhed og evne til at omstille sig til nattearbejdet.

Vi henviser til rapporten *The Impact of Light on Outcomes in Healthcare Settings* for yderligere inspiration i forhold til at arbejde med at optimere belysning i maskinen om natten. Rapporten er offentligt tilgængelig, og kan downloades på dette link:

https://www.healthdesign.org/sites/default/files/CHD_Issue_Paper2.pdf.

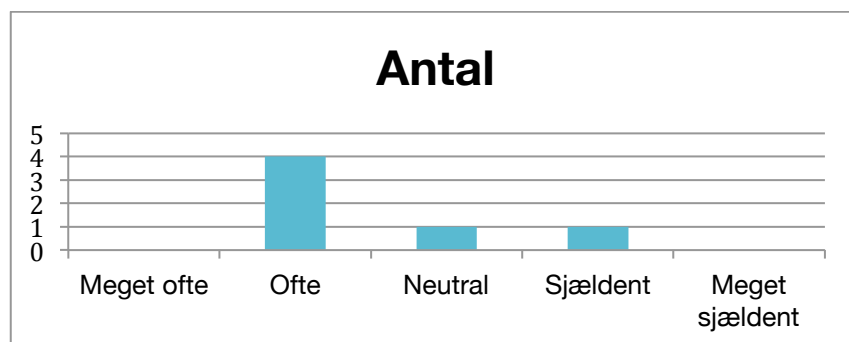
- Giv medarbejderne mulighed for at få udleveret ørepropper og behagelige øjenbind.
- Gå i dialog med medarbejdere i forhold til støj i kabinerne, med henblik på at reducere de problemet.

Løsningsforslag #7: Undgå at fejlvurdere hvor lang tid det vil tage at falde i søvn, ved at lægge en buffer ind.

Situationen

”Du kan sove, når du bliver gammel”. Det er en vending, de fleste af os har hørt, men det kan hurtigt løbe op, hvis man kommer ind i vane med udsætte søvn. Tag eksempelvis en person, som lever i et underskud på bare 1 time om dagen, men forstætter den dårlige vane i et år. Det vil svare til 9,7 gennemsnitlige arbejdsuger af søvn som skal indhentes. Det helt store problem ved denne måde at udsætte søvn på er, at det er en fejlopfattelse, at søvn er noget man kan udskyde og indhente ved at sove mere på et senere tidspunkt (Baandrup, L.: 2015). Flere af deltagerne peger på, at de ’ofte’ ender med at prioritere fritid over søvnen (se figur 12). Hvis man sidder og hygger sig med kollegaerne, kan det være svært at forlade selskabet for at gå op og sove. Det kan imidlertid betyde, at man går for sent i seng. Et andet eksempel på at fritid prioriteres over søvn kunne være en film, som man ønsker at se færdig, inden man lægger sig til at sove.

Figur 12: Prioriterer du fritid over søvn? (f.eks. tid med kollegaer, se en film eller lignende?)



Note: iNudgeyou arkiv

Diagnose

Det er muligt, at medarbejderne kommer sent i seng, fordi de undervurderer, hvor lang tid det vil tage dem at falde i søvn. Dette kan ske, hvis de ikke medregner den tid, det tager at falde i søvn. Andre lægger sig måske ikke til at sove, før de føler sig trætte. Det er værd at notere sig, at de fleste af deltagerne giver udtryk for, at de allerede afsætter tid til at falde til ro.

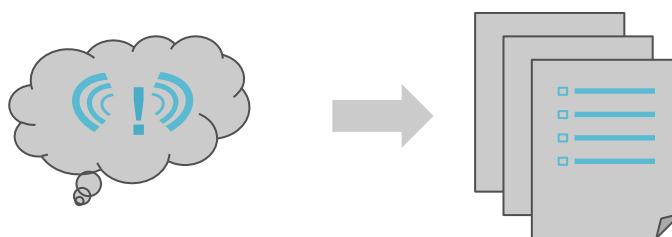
Løsningsforslag

Hvis medarbejderne får for lidt søvn, fordi de glemmer tiden og kommer for sent i seng, så kan en mulighed være at indregne en buffer. Har man for eksempel behov for 8 timers søvn, så kunne det for eksempel ske ved, at man sætter en alarm på sin mobil til at ringe en time inden, man ønsker at falde i søvn. Alarmen vil således ringe 9 timer inden, man skal op. Personer som bruger en time på at falde i søvn, vil således have sat den fornødne tid af til at få deres fulde søvn.

Denne løsning vil ikke være relevant for dem, der allerede afsætter tid til at falde i søvn. Interventionen vil heller ikke altid kunne benyttes af personer med nattevagt, fordi vagtplanen ikke tillader dem et langt nok tidsrum, til at de kan få den sammenhængende søvn, de har behov for. Vi vurderer imidlertid, at denne intervention vil være relevant for nogle personer, som ikke allerede afsætter tid til at falde i søvn, men ofte prioriterer det sociale og/eller glemmer at gå i seng, fordi de er optaget en film.

Hvis det ikke er muligt at give sig selv mere tid til at falde i søvn, kan man arbejde med at bruge mindre tid på at falde i søvn. En af deltagerne i interviewene peger på, at det kan være en udfordring at slippe arbejdet om aftenen. Det var særligt, når personen har lagt sig til at sove, at det er en udfordring at falde i søvn. I løbet af en dag kan medarbejdere få mange arbejdsopgaver, som de skal gå og huske på. Opgaverne kan poppe op i tankerne, når man har lagt sig til at sove. Hvis man oplever, at skulle holde mange ting i hovedet, og ofte gå rundt og huske på dem, kan det være en løsning at skrive dem ned på en liste (se figur 13).

Figur 13: To-do-lister kan være et værktøj til få styr på de mange små opgaver, så de ikke hele tiden popper op.



Note: iNudgeyou arkiv

Tips til implementering

- Prøv at lægge en buffer ind til at falde i søvn, så du ikke kun sætter tid af til søvn, men også får sat tid af til at falde i søvn. Dette vil ikke være muligt for alle. For eksempel nattevagter.
- Hvis det ikke er muligt at give sig selv mere tid til at falde i søvn, kan man arbejde med at falde i søvn hurtigere. Holdes du ofte vågen af arbejdsopgaver, som du skal huske på, så prøv skrive dem ned på en to-do-seddel, så de ikke popper op om aftenen, når du har lagt dig til at sove.

Løsningsforslag #8: Overvej muligheden for at give medarbejdere medbestemmelse over egne vagter for at forbedre søvnkvaliteten.

Situationen

Det er forskelligt, om medarbejderne foretrækker at have nattevagter flere dage i træk, eller få dage i træk. Dog peges der i rapporten *Søvn og sundhed (2015)* på, at kroppen kan have bedre af hurtigt roterende vagter (1-3 dage), end langsomt roterende vagter.

Diagnose

Fem ud af de seks deltagere giver udtryk for, at de selv er herrer over, hvorvidt de får nok søvn, når de er på arbejde. Dog gør vagtskemaet for en nattevagt, at det for mange vil være svært eller umuligt, at få det antal timer de behøver. Det er muligt, at medarbejderne vil kunne drage glæde af selv at have en indflydelse på deres arbejdstid.

Løsningsforslag

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) peger på, at medbestemmelse over arbejdsdage kan føre til bedre søvn for medarbejdere (Garde AH, Albertsen K, Nabe-Nielsen K, Carneiro IG, Skotte J, Hansen SM, Lund H, Hvid H, Hansen ÅM. (2012)). I figur 14 ses en opstilling af resultaterne fra et eksperiment om prioriteret arbejdstid. Her kunne medarbejdere selv vælge mellem et antal fastlagte vagter. Vi ser særligt et potentiale i denne intervention relativt til personer med nattevagter. Vi anbefaler PEARL SEAWAYS at overveje, hvorvidt det er muligt at indføre prioriteret arbejdstid for medarbejdere i maskinen.

Figur 14: Viser resultater fra et studie om prioriteret arbejdstid.

- **Intervention:** Medarbejderne havde mulighed for at vælge mellem et antal fastlagte vagter.
- **Resultat:** Medarbejderne rapporterede om bedre søvn, mindre behov for restitution efter en arbejdsdag, færre fysiske symptomer og bedre mentalt velbefindende efter interventionen.

Kilde: Garde AH, Albertsen K, Nabe-Nielsen K, Carneiro IG, Skotte J, Hansen SM, Lund H, Hvid H, Hansen ÅM. (2012).

Tips til implementering

- Vi opfordrer PEARL SEAWAYS til at overveje muligheden for at implementere prioriteret arbejdstid for medarbejdere i maskinen. Vi henviser til den forskning som NFA har lavet på prioriteret arbejdstid:
<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/da/nyheder/arkiv/2012/indflydelse-paa-egen-arbejdstid-er-godt-for-soevn-og-helbred-hos-skiftearbejdere>.

Løsningsforslag #9: Arbejd på hvordan maden serveres i messen, så det bliver nemmere for nattevagter at undgå et større indtag af energi- og fedtrig kost, lige inden de skal sove.

Situationen

Gennem screeningen blev det klart, at medarbejdere om bord PEARL SEAWAYS ofte møder fristelser i messen. Relativt til søvn, så peger Vidensråd for forebyggelse på, at man bør undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid, hvis man har problemer med at sove. Medarbejdere med nattevagt får fri kl. 17:30, og har til kl. 00:00 til at sove. Dette interval er det største interval i nattevagtens tidsplan, og er derfor afgørende i forhold til søvn. Nogle medarbejdere peger på, at det kan være fristende at spise aftensmad, når de kommer fra nattevagten.

Diagnose

Nattevagterne har generelt ikke meget sammenhængende tid til at sove i. I nedenstående har vi opstillet en oversigt over nattevagten, som den er planlagt om bord på PEARL SEAWAYS:

- 00:00-06:00 Arbejde
- 06:00-12:00 Fri
- 12:00-17:30 Arbejde
- 17:30-00:00 Fri

Vagtplanen lægger op til, at medarbejderne skal optimere deres søvn mellem 17:30 til 00:00. Det kan imidlertid være en udfordring for medarbejdere, at få den fornødne søvn i dette tidsrum. En forklaring kan være, at nogle medarbejdere spiser aftensmad i messen, når de går fra en nattevagt. En vane med at spise aftensmad, kan potentielt være med til at spænde ben for nattevagternes søvnmuligheder. Ifølge Vidensråd for forebyggelse er det ikke optimalt, at spise et større måltid, lige inden man lægger sig til at sove. Dertil kommer at messen ofte tilbyder energi- og fedtrige retter i større portioner. Generelt kan det være en udfordring for medarbejdere, at holde sig fra at spise et større måltid på dette tidspunkt.

Messen udgør således en afgørende beslutningssituation for nattevagten, hvis denne skal optimere sin søvn.

Løsningsforslag

Først og fremmest anbefaler iNudgeyou, at nattevagterne tænker i at spise løbende i tidsrummet mellem 12:00 til 17:30, så de ikke i samme grad har behov for at spise et større måltid kl. 17:30, lige inden de skal sove.

Dernæst anbefaler iNudgeyou, at messen samarbejder med nattevagterne, med henblik på at strukturere mere hensigtsmæssige måltider til nattevagterne. I boksen Tips til implementering, har vi opstillet en række konkrete forslag til, hvordan messen kan hjælpe nattevagterne med at undgå at indtage energi- og fedtrig kost, lige inden de skal sove.

Tips til implementering
<ul style="list-style-type: none">▪ Aftal med messen, at de laver et fad med udskåret frugt, som kan stå i maskinen til nattevagterne. Studier viser, at der spises mere frugt, når det er skåret ud end når frugter serveres hele.
<ul style="list-style-type: none">▪ Server morgenbrød i mindre portionsstørrelser. Skær for eksempel kanelnegle over i halve. Studier viser, at der spises mindre kage, hvis kagen er skåret over i mindre stykker.
<ul style="list-style-type: none">▪ Hvis der laves ovnbagte kartofler, så benyt mindre kartofler.
<ul style="list-style-type: none">▪ Sæt en mindre øseske i sovseskålen, for at få personalet til at tage mindre.
<ul style="list-style-type: none">▪ Benyt større tag-tøj til salater.
<ul style="list-style-type: none">▪ Tænk i at placere det sunde, sådan at det er det første personalet ser, når de træder ind i messen.
<ul style="list-style-type: none">▪ Lav eventuelt nogle simple blandede salater, som kan stå henne på hovedbuffeten.
<ul style="list-style-type: none">▪ Sørg så vidt muligt for at salater og lignende står foran energi- og fedtrige retter (dog ikke så langt fremme at folk spilder på gulvet).
<ul style="list-style-type: none">▪ Overvej at beskrive indholdet i salater (skilt placeret ved siden af salatskålet). Dette kan trække opmærksomhed hen på salaterne, og giver medarbejderne en mulighed for, at se hvad der er i.
<ul style="list-style-type: none">▪ Overvej at benytte ordet 'frisk' til at beskrive salaterne. Et studie peger på, at der spises mere salat, når der skiltes med, at den er 'frisk', end hvis den beskrives som 'sund'.
<ul style="list-style-type: none">▪ Placér yoghurter i øjenhøjde, og flyt mælk ned i bunden af kølemontren i messen.
<ul style="list-style-type: none">▪ Skær nogle frugter ud og server dem på et fad på hovedbuffeten. Tænk i hvordan frugten nemt kan medbringes og spises et andet sted. Stil for eksempel små bokse ved siden af frugten.
<ul style="list-style-type: none">▪ Gør det nemt for medarbejderne at vælge fuldkornsbrød, ved hjælp af skilte med

<p>fuldkornsmærket, der hvor det giver mening. Der er lavet en guide for, hvordan kantiner nemt kan leve op til kravene på følgende link: http://www.fuld-korn.dk/for-fagfolk/51-kantiner.aspx.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flyt suppen hen på hovedbuffeten. Stil skåle og skeer ved siden af. Stil gerne et skilt ved siden af suppen, som beskriver ingredienserne.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Overvej at flytte ketchup og andre dressinger væk fra hovedbuffeten og over, hvor suppen stod før.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tænk i om retter kunne være laveret sundere. Nogle steder puttes der for eksempel 25 procent grønt i frikadellerne. Det sparer på kødet og gør medarbejderne sundere. Kan sovsens laves med færre kalorier? Etc.

Løsningsforslag #10: Benyt implementeringsintentioner til at hjælpe medarbejdere i maskinen med at få trænet i løbet af dagen.

Situationen

Nogle af medarbejderne giver udtryk for, at de gerne ville dyrke mere motion, end de allerede gør. Der findes masser af muligheder for at træne om bord, så det er ikke fordi, det ikke er muligt at træne. Nogle medarbejdere benytter motionsrummet flittigt, mens andre slet ikke benytter det. Vidensråd for forebyggelse peger på, at det at dyrke motion i løbet af dagen kan medføre en forbedret søvnkvalitet.

Diagnose

Nogle af medarbejderne har en præference for at komme ned og træne, men ender med ikke at få det gjort. Det kan være små forhindringer, som får sat en kæp i hjulet for, at medarbejderne kommer ned og træne. I et adfærdsperspektiv ville en forklaring være, at der er tale om et selvkontrolsproblem.

Løsningsforslag

Implementeringsintentioner er et værktøj, som potentielt kan hjælpe medarbejdere, som ønsker at komme ned og træne. Implementeringsintentioner relaterer sig til, at der er forskel på at have et mål, og på at have en *plan* for, hvordan man vil nå sit mål. Implementeringsintentioner dækker over en persons planer for at udføre en handling for at nå et givent mål. I et eksperiment så man en dramatisk stigning i antallet af personer, som nåede deres træningsmål ved at kombinere implementeringsintentioner med en motiverende tekst (Milne, S., Orbell, S., & Sheeran, P.: 2002). Deltagerne i eksperimentet blev bedt om, at udfylde *hvornår*, *hvad tid* og *hvorhenne* de ville træne. Resultatet af eksperimentet var en drastisk stigning i antallet af gange, deltagerne i interventionsgruppen endte med at udføre motion. Hjælp medarbejdere som har en præference for at træne, men som ofte fejler, ved at

bede dem om at danne deres egne planer for, hvornår og hvor de vil ned og træne. Brug for eksempel strukturen fra det oprindelige eksperiment som ses i boksen Tips til implementering.

Tips til implementering

- I løbet af næste uge vil jeg udføre minimum 20 minutters ihærdig træning på (dag eller dage) _____ kl. _____ (tid på dagen) i eller ved (sted) _____.

Note: Teksten er fra interventionen i det oprindelige eksperiment, som er beskrevet i dette afsnit. Teksten er oversat fra engelsk til dansk.

- Start i det små. Prøv at sætte små mål for din træning for at mindske risikoen for, at du udskyder handlingen.

Anbefalinger

I dette projekt tager vi udgangspunkt i en række råd, som Vidensråd for forebyggelse har givet relativt til, hvilke handlinger som kan føre til en forøget søvnkvalitet. Formålet med dette projekt har været, at bidrage til at ansatte i maskinen om bord på PEARL SEAWAYS kunne få mere søvn af en højere kvalitet. For at nå frem til anbefalingerne i dette katalog, har iNudgeyou samarbejdet med SEAHEALTH – Søfartens Arbejdsmiljøråd og PEARL SEAWAYS. Anbefalingerne bundes i en rundering om bord på PEARL SEAWAYS, samt interviews og survey med seks ansatte fra maskinen. Vi vil gerne takke besætningen for de værdifulde bidrag, som har gjort dette projekt muligt. Interviews og survey er blevet analyseret i et adfærdsperspektiv. iNudgeyou har anvendt AIMS[®], som er et diagnostisk værktøj til at udvikle nudges, som passer til en given situation. Analysen har resulteret i 10 overordnede initiativer, og en længere række konkrete tips til implementering. For hvert initiativ har vi beskrevet problemet, diagnosen, løsningsforslaget, samt tips til implementering.

Det er værd at notere, at alle deltagerne udtrykker, at de enten 'ofte' eller 'meget ofte' prioriterer fritid over deres søvn. Det er afgørende, at medarbejdere for så vidt muligt begynder at prioritere deres søvn, hvis de vil føle øge sandsynligheden for at føle sig udhvilede, når de vågner. Initiativer i dette katalog er udarbejdet til personer, som har en præference for at få mere søvn af en højere kvalitet. Initiativerne skal ikke ses som en løsning på medarbejdernes søvnproblematik, men skal i stedet ses som et bidrag til, hvordan medarbejdere og ledelse kan arbejde på, at medarbejdere kan få mere søvn af en højre kvalitet. I nedenstående har vi opsummeret katalogets overordnede anbefalinger:

- ✓ **Løsningsforslag #1:** Skift defaultindstilling på bærbar og tablets, så de ikke udsender de samme mængder lys med kort bølgelængde, som kan holde medarbejderne vågne.
- ✓ **Løsningsforslag #2:** Udnyt viden om vaner og servér koffeinfri kaffe ved siden af den almindelige kaffe, så medarbejdere får mindre koffein i løbet af dagen.
- ✓ **Løsningsforslag #3:** Udnyt viden om tidsinkonsistente præferencer ved at indføre en påskrivningsliste til morgenbrød, så nattevagter undgår at spise energi- og fedtrig kost lige inden, de lægger sig til at sove.
- ✓ **Løsningsforslag #4:** Prøv at få medarbejdere til at drikke mere vand i løbet af dagen, ved at placere vand i øjenhøjde, så der indtages mindre mængder af koffeinholdige drikke.

- ✓ **Løsningsforslag #5:** Gør indstillingen af termostater mere intuitiv for at sikre at medarbejdere kan indstille dem, så de sover ved den optimale temperatur.
- ✓ **Løsningsforslag #6:** Undgå sollys umiddelbart inden du skal sove.
- ✓ **Løsningsforslag #7:** Undgå at fejlvurdere hvor lang tid det vil tage at falde i søvn, ved at lægge en buffer ind.
- ✓ **Løsningsforslag #8:** Overvej muligheden for at give medarbejdere medbestemmelse over egne vagter for at forbedre søvnkvaliteten.
- ✓ **Løsningsforslag #9:** Arbejd på hvordan maden serveres i messen, så det bliver nemmere for nattevagter at undgå et større indtag af energi- og fedtrig kost, lige inden de skal sove.
- ✓ **Løsningsforslag #10:** Benyt implementeringsintentioner til at hjælpe medarbejdere i maskinen med at få trænet i løbet af dagen.

Kataloget er tænkt som et inspirationskatalog til medarbejdere, som oplever udfordringer med at få nok søvn af en høj kvalitet. Ikke alle initiativer vil passe til den enkelte medarbejder. Ved de fleste initiativer er det op til medarbejderen selv at forholde sig til, hvilke initiativer som vedkomne har lyst til at afprøve.

Vi håber, at initiativerne vil hjælpe personer, som oplever søvnproblemer ved, at de kan få mere søvn af en højere kvalitet. Vi håber desuden, at de vil dele deres erfaringer med andre, hvis de oplever rapporten fører til, at deres søvn forbedres.

Referencer

- Andersen, L. L., & Garde, A. H. (2015). Sleep problems and computer use during work and leisure: Cross-sectional study among 7800 adults. *Chronobiology international*, 32(10), 1367-1372.
- Baandrup, L. (2015). Søvn og Sundhed. En rapport fra Vidensråd for forebyggelse.
- Bed, W. U., & Tablet, W. (2006): The Impact of Light on Outcomes in Healthcare Settings.
- Garde AH, Albertsen K, Nabe-Nielsen K, Carneiro IG, Skotte J, Hansen SM, Lund H, Hvid H, Hansen ÅM. (2012). Implementation of self-rostering (the PRIO-project): effects on working hours, recovery, and health. *Scand J Work Environ Health*.
- Heath, M., Sutherland, C., Bartel, K., Gradisar, M., Williamson, P., Lovato, N., & Micic, G. (2014). Does one hour of bright or short-wavelength filtered tablet screenlight have a meaningful effect on adolescents' pre-bedtime alertness, sleep, and daytime functioning?. *Chronobiology international*, 31(4), 496-505.
- Milne, S., Orbell, S., & Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *British journal of health psychology*, 7(2), 163-184.

Appendiks

Appendiks indeholder resultater fra et survey udført på seks medarbejdere i maskinen fra PEARL SEAWAYS.

Interview og survey

Den 10. maj 2017 udførte iNudgeyou seks interviews med personer fra maskinen om bord på PEARL SEAWAYS. Heriblandt fire af deltagerne titlen 'vessel maintenance assistant', en var '2. engeneer' og en var 2. mester. Derudover blev der udført et interview med Kaptajnen, 1. mester samt køkkenchefens afløser. Disse tre interviewpersoner fik ikke tildelt et survey, og der vil ikke blive rapporteret yderligere på disse tre interviews. Den følgende opstilling af resultater er fra surveyet med de seks deltagere fra maskinen.

Surveyet er udarbejdet med udgangspunkt i de otte råd om søvn, fra rapporten *Søvn og Sundhed* af Vidensråd for forebyggelse. Undersøgelsen har haft til formål at skabe indblik i adfærd og omstændigheder, som kan have en indflydelse på medarbejdernes søvnmængde og -kvalitet.

Sampling

Deltagerne blev udvalgt af 1. mester, som udvalgte personer med henblik på at finde personer, som havde forskellige oplevelser med søvn.

Eftersom at surveyet består af et lille sample, som ikke er tilfældigt udvalgt, bør resultaterne ikke generaliseres. Tanken er at personer

som selv oplever udfordringer relativt til at få mere søvn af en højere kvalitet, vil kunne lade sig inspirere af katalogets initiativer. Der er tale om et inspirationskatalog, og medarbejdere vil således kunne vælge og vrage mellem de forskellige initiativer.

Interview og spørgeskema

Interviewene med de seks personer fra maskinen fulgte følgende struktur:

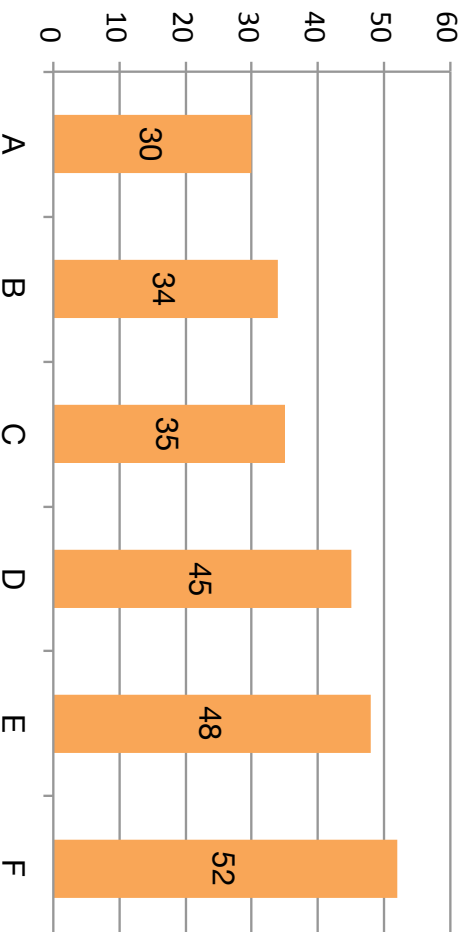
- Præsentation af de tilstedeværende, baggrund for projektet, forklaring af spørgeskemaet samt formålet med det.
- Deltagerne havde derefter tid til at udfylde spørgeskemaet.
- Efter at deltagerne havde udfyldt spørgeskemaet, blev deltagerens besvarelser gennemgået i fællesskab.
- Deltageren blev takket for bidraget.
- Det samlede forløb tog ca. 1 timer per deltager.

I det følgende er der kommentarer til alle grafiske fremstillinger. Kommentarerne udgør oftest en sammenfatning af resultatet. Resultater er suppleret med input fra interviewene, der hvor det var relevant. Spg. 1, 2 og 5 er kun besvaret af 5 personer.

Baggrundsinformation

Alder

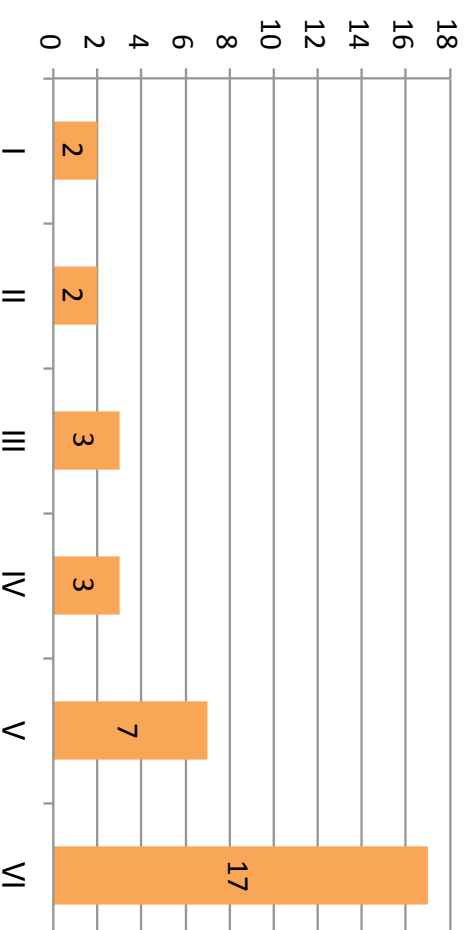
Alder (år)



Kommentar: X-aksen dækker over deltagerne og er anonymiseret. X-aksen er sorteret fra lavest til højest.

Tid som ansat

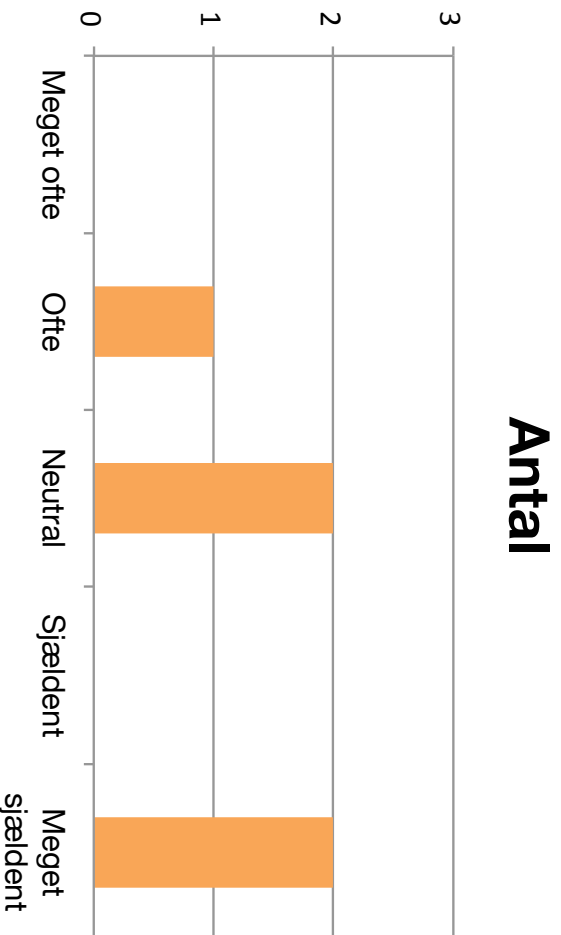
Tid som ansat (år)



Kommentar: X-aksen dækker over deltagerne og er anonymiseret. X-aksen er sorteret fra lavest til højest.

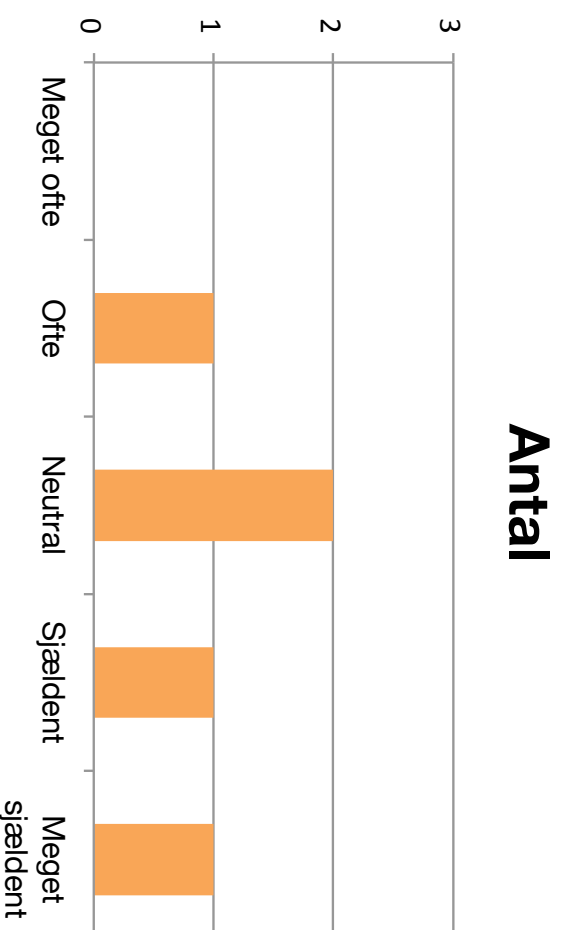
Besvarelser om søvn – hjemme og på arbejdet

Spg. 1: Oplever du, at du har problemer med at falde i søvn, når du er hjemme?



Kommentar: Der er spredning i besvarelseserne. To deltagere svarer 'neutral' til spørgsmålet om, hvorvidt de oplever at have problemer med at falde i søvn derhjemme. I denne forbindelse peger nogle af deltagerne på at omstillingen fra hverdag til nattevagt og omvendt kan være en udfordring.

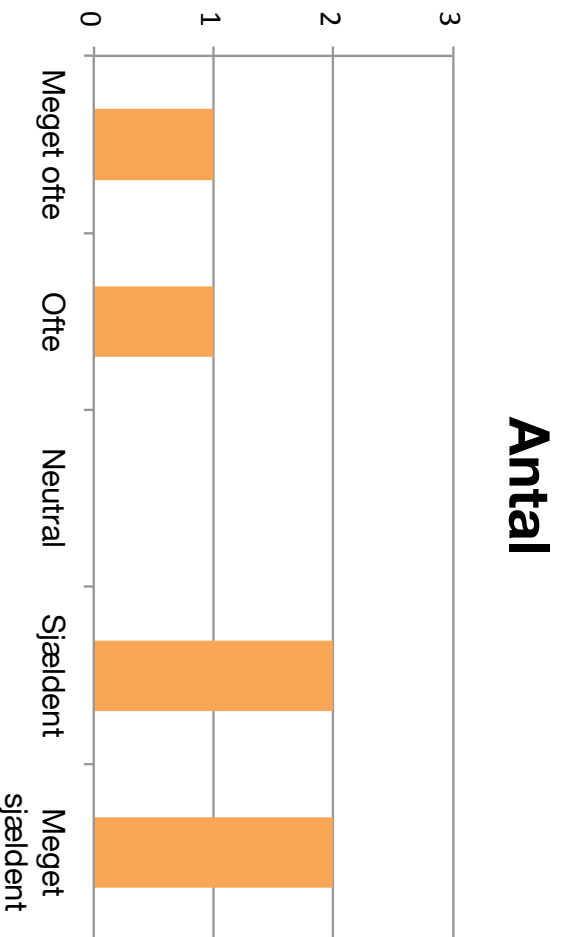
Spg. 2: Oplever du, at du har problemer med at falde i søvn, når du er på arbejde?



Kommentar: Der er spredning i besvarelseserne. To deltagere svarer neutral til spørgsmålet om, hvorvidt de oplever at have problemer med at falde i søvn derhjemme. I denne forbindelse peger nogle af deltagerne på at omstillingen fra hverdag til nattevagt og omvendt kan være en udfordring.

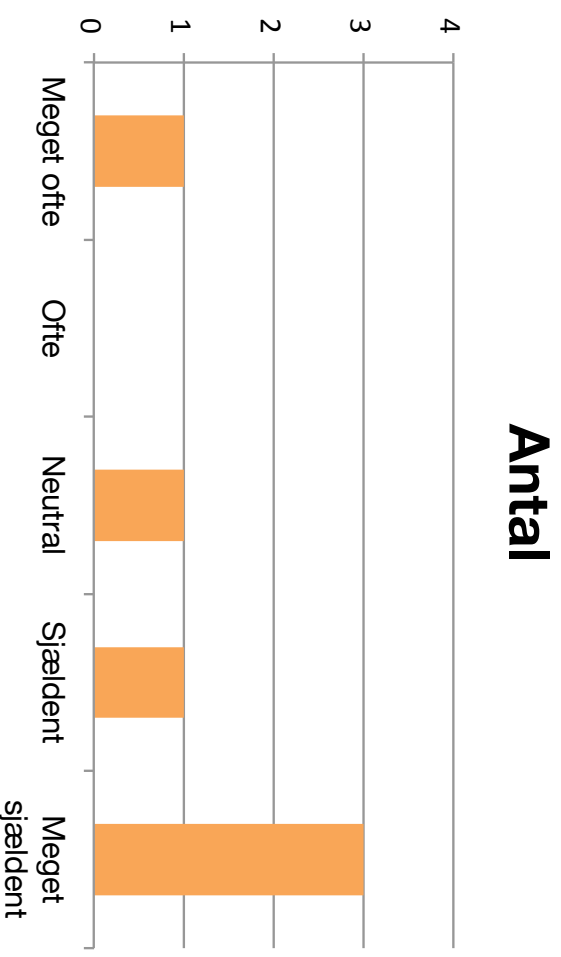
Søvn – hjemme og på arbejdet

Spg. 3: Oplever du, at du vågner for tidligt på trods af, at have nok tid til at få sovet ud når du er hjemme?



Kommentar: Der er en betydelig spredning i besvarelsene. De fleste deltagere giver udtryk for, at de 'sjældent' eller 'meget sjældent' oplever, at de vågner for tidligt, når de er hjemme. Dog giver to personer udtryk for, at de 'ofte' eller 'meget ofte' oplever at vågne for tidligt.

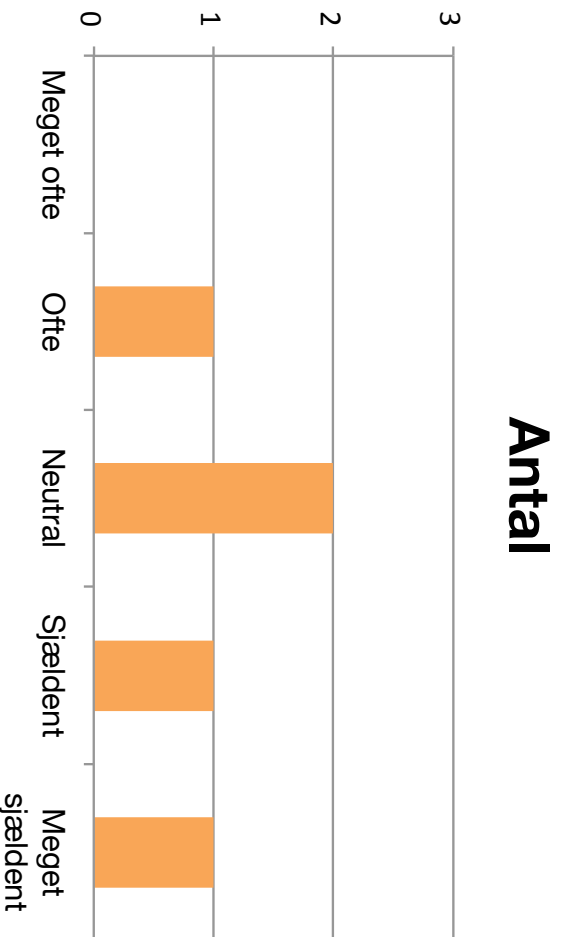
Spg. 4: Oplever du, at du vågner for tidligt på trods af, at have nok tid til at få sovet ud når du er på arbejde?



Kommentar: Igen er der en betydelig spredning i besvarelsene. Flere af deltagerne giver udtryk for, at de 'sjældent' eller 'meget sjældent' vågner for tidligt, når de er på arbejde. En person giver udtryk for 'meget ofte' at vågne for tidligt.

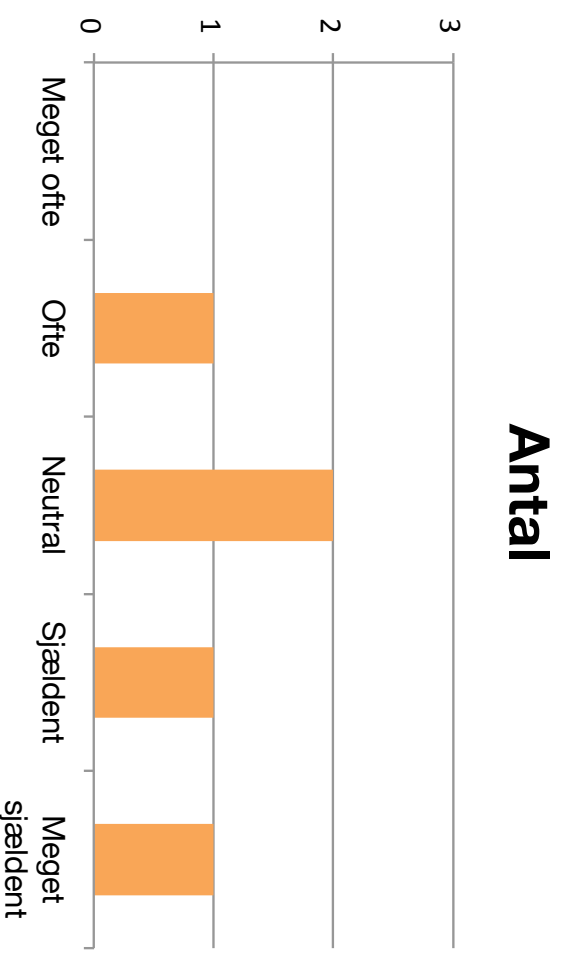
Søvn – hjemme og på arbejdet

Spg. 5: Føler du dig udhvilet, når du vågner, når du er hjemme?



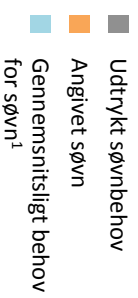
Kommentar: Halvdelen af deltagerne giver udtryk svarer 'neutral' til spørgsmålet om, hvorvidt de føler sig udhvilede når de vågner der hjemme. I denne forbindelse peger nogle af deltagerne på at omstillingen fra hverdag til nattevagt og omvendt kan være en udfordring. Nogle svarer at de 'sjældent' eller 'meget sjældent' føler sig udhvilede når de vågner derhjemme.

Spg. 6: Føler du dig udhvilet, når du vågner, når du er på arbejde?

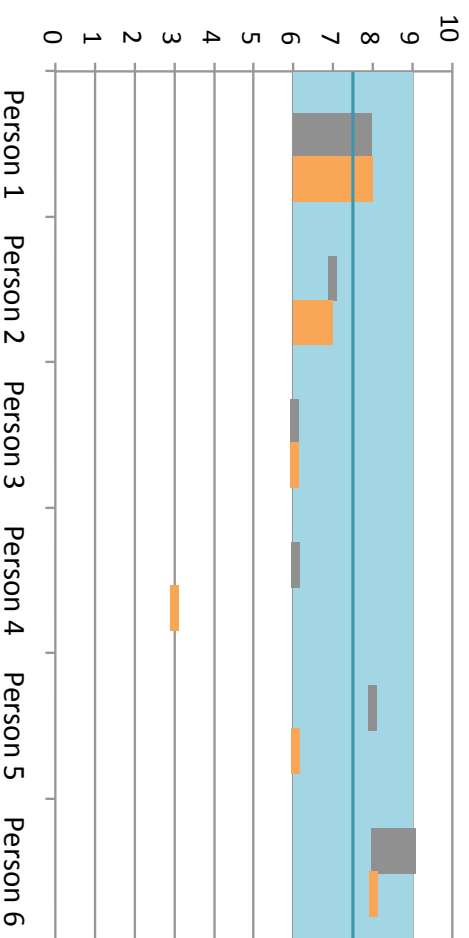


Kommentar: Halvdelen af deltagerne giver udtryk svarer 'neutral' til spørgsmålet om, hvorvidt de føler sig udhvilede når de vågner der hjemme. I denne forbindelse peger nogle af deltagerne på at omstillingen fra hverdag til nattevagt og omvendt kan være en udfordring. Nogle svarer at de 'sjældent' eller 'meget sjældent' føler sig udhvilede når de vågner op på arbejde.

Oversigt over medarbejdernes udtrykte søvnbehov (angivet i timer) og mængden af søvn angivet (angivet i timer). Dækker over spg. 7-10.



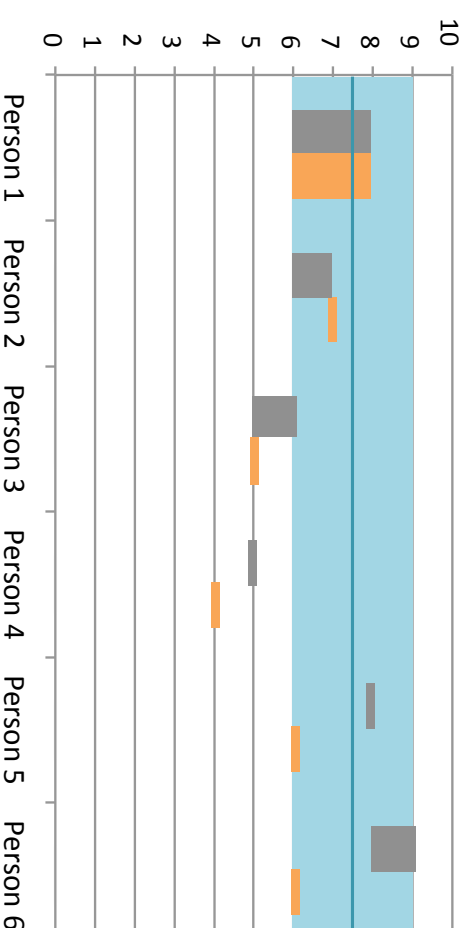
Hjemme (timer)



Kommentar: Flere af medarbejderne angiver, at de får mindre søvn end den anbefalede mængde, mens de er hjemme.

1. Vidensråd for forebyggelse (2015). Søvn og sundhed.

Arbejde (timer)



Kommentar: Flere af medarbejderne angiver at de får mindre søvn end den anbefalede mængde, mens de er på arbejde.

Difference i udtrykt søvnbehov og angivet søvn (spg. 7-10).

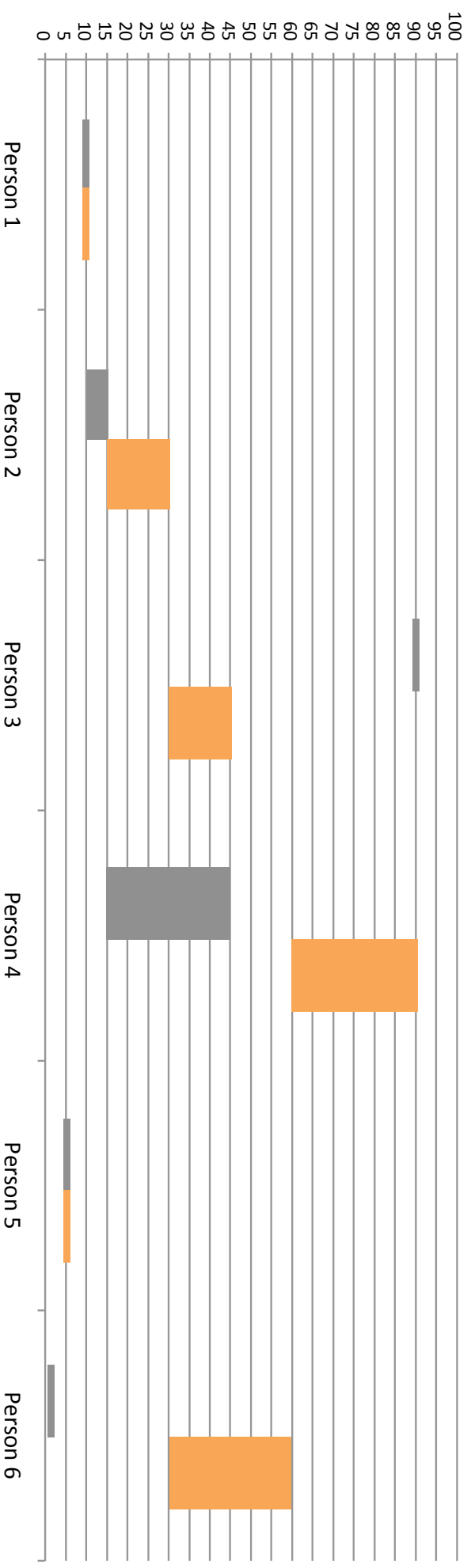
	Hjem	Arbejde	Difference
Udtrykt søvnbehov	7	6,7	0,3
Angivet søvn	6,6	5,9	0,7
Difference	0,4	0,8	

Kommentar: Deltagerne giver overordnet set udtryk for, at de har brug for mindre søvn når de er på arbejde, end når de er hjemme (0,3 timer). Deltagerne sover imidlertid mindre, når de er på arbejde, end de gør derhjemme (0,7 timer). Forskellen i deltageres behov for søvn og den mængde de sover, er mindre derhjemme (0,4 timer), end den er på arbejde (0,8 timer).

Oversigt over medarbejdernes tilkendegivelse af, hvor lang tid de bruger på at falde i søvn (angivet i mintutter) hjemme og mens de er på arbejde. (spg. 11-12)

- Tid brugt på at falde i søvn derhjemme.
- Tid brugt på at falde i søvn, mens man er på arbejde.

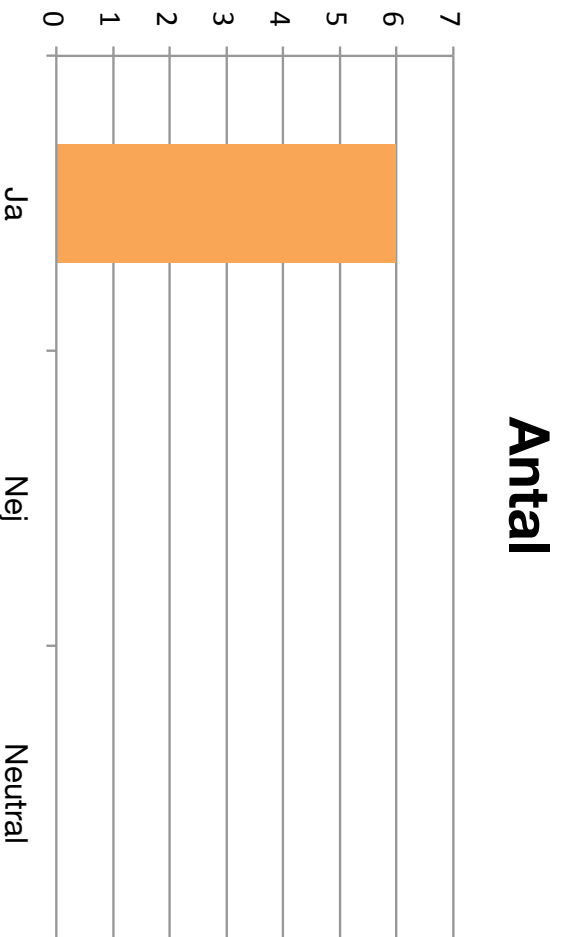
Mintutter



Kommentar: Halvdelen af deltagerne bruger mere tid på at falde i søvn, når de er på arbejde end når de er hjemme.

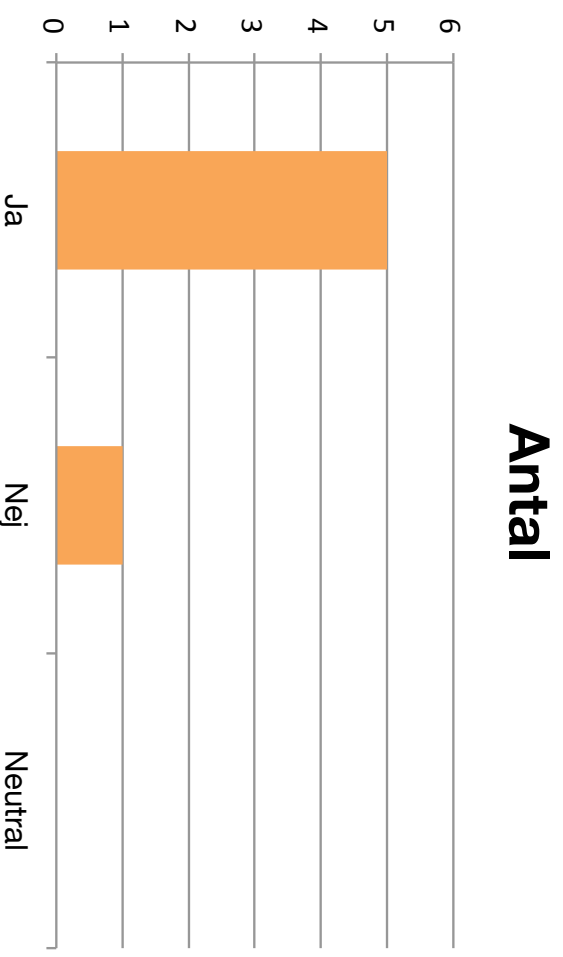
Søvn – hjemme og på arbejdet

Spg. 13: Føler du at det er op til dig selv om du får sovet nok når du er hjemme?



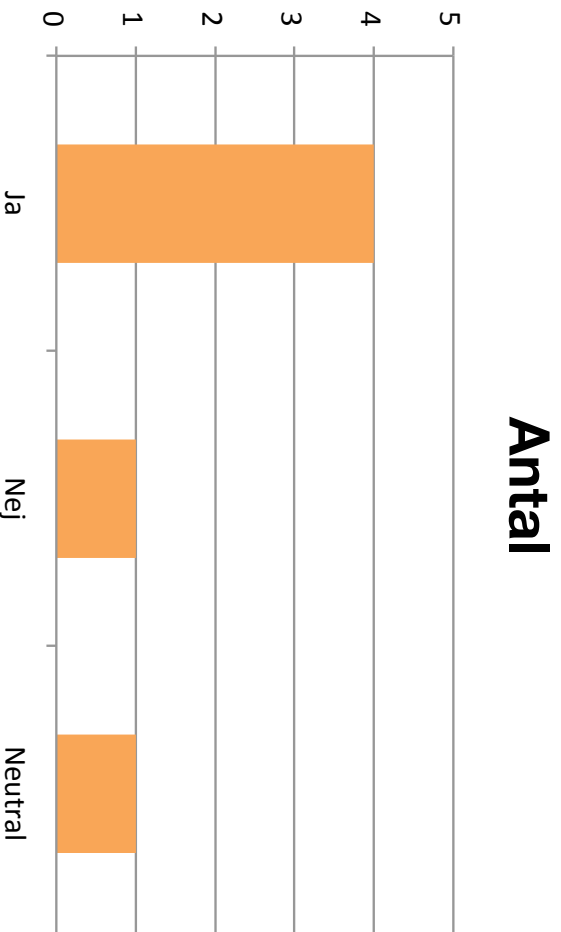
Kommentar: Alle deltagere giver udtryk for, at de føler at det er op til dem selv at få sovet nok, når de er hjemme.

Spg. 14: Føler du at det er op til dig selv om du får sovet nok når du er på arbejde?



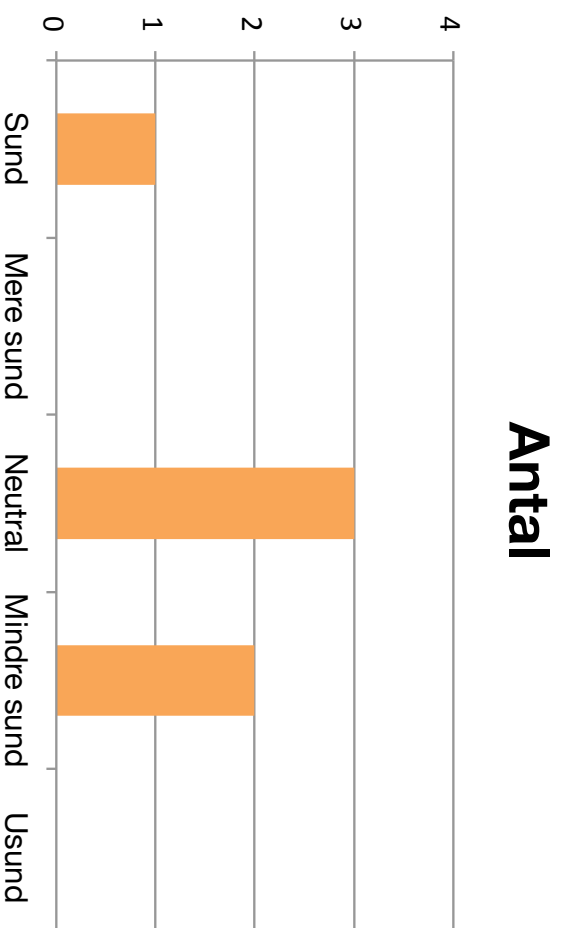
Kommentar: Flere af deltagere giver udtryk for, at de føler at det er op til dem selv at få sovet nok, når de er på arbejde.

Spg. 15: Er det en prioritet for dig, at føle dig udhvilet, når du vågner?



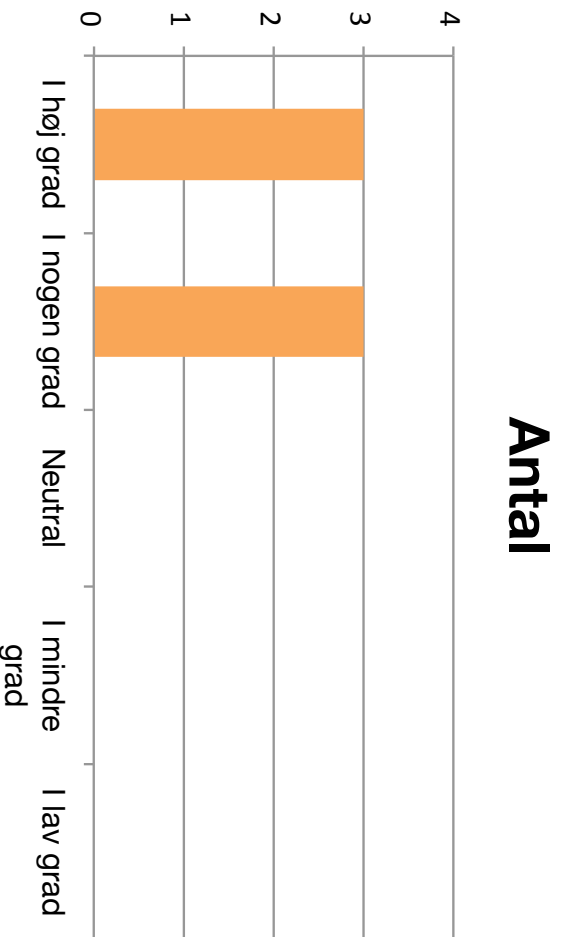
Kommentar: Flere af deltagerne giver udtryk for, at det er en prioritet for dem at føle sig udhvilet, når de vågner. Nogle af de samme personer giver samtidig udtryk for, at de i et vist omfang prioriterer fritid højere end søvn.

Spg. 16: Hvor sund vil du vurdere din egen livsstil til at være?



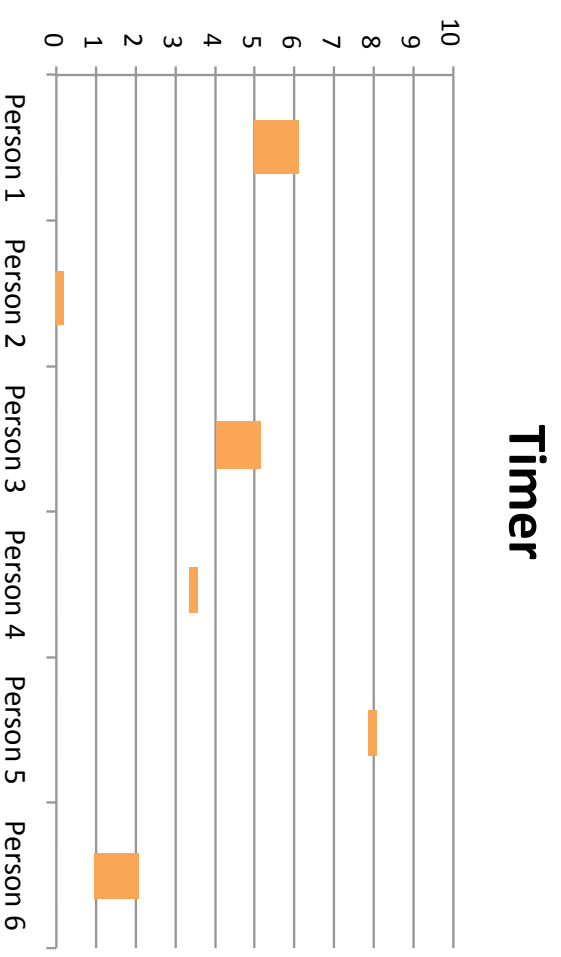
Kommentar: Halvdelen af deltagerne svarer 'neutral' til spørgsmålet om de vil vurdere deres egen livsstil til at være sund. Flere af deltagerne giver udtryk for at de motionerer regelmæssigt (se spg. 18). Nogle af deltagerne giver udtryk for at deres livstil er mindre sund.

Spg. 17: Har du et ønske om at spise sundere end du gør nu?



Kommentar: Alle deltagere giver udtryk for at de 'i nogen grad' eller 'i høj grad' ønsker at spise sundere end de gør nu. Under interviewene blev det nævnt, at der var mange fristelser om bord, og at det kunne være svært at holde sig fra disse i løbet af dagen.

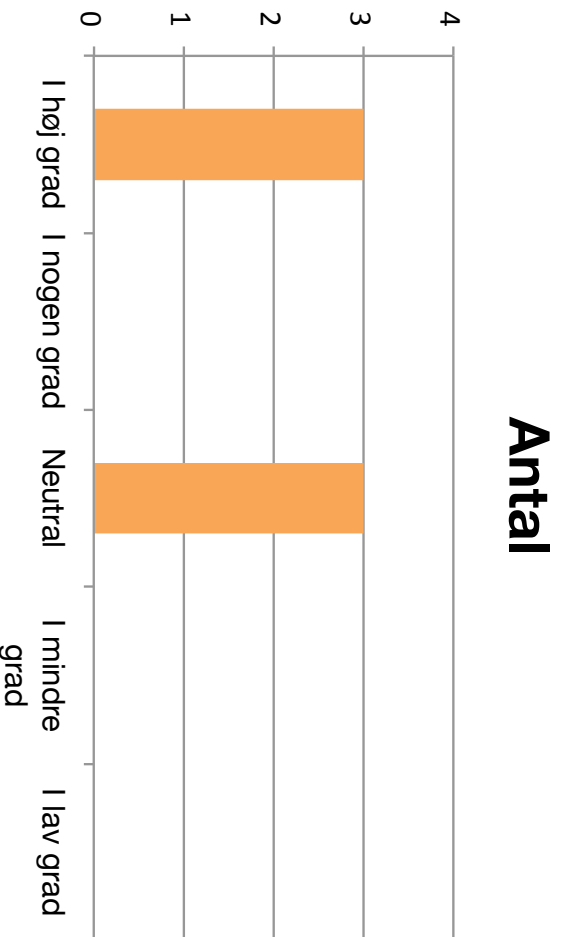
Spg. 18: Hvor mange timer vurderer du at du i gennemsnit motionerer om ugen?



Kommentar: De fleste deltagere giver udtryk for at de dyrker motion. Flere benytter skibets motionsrum.

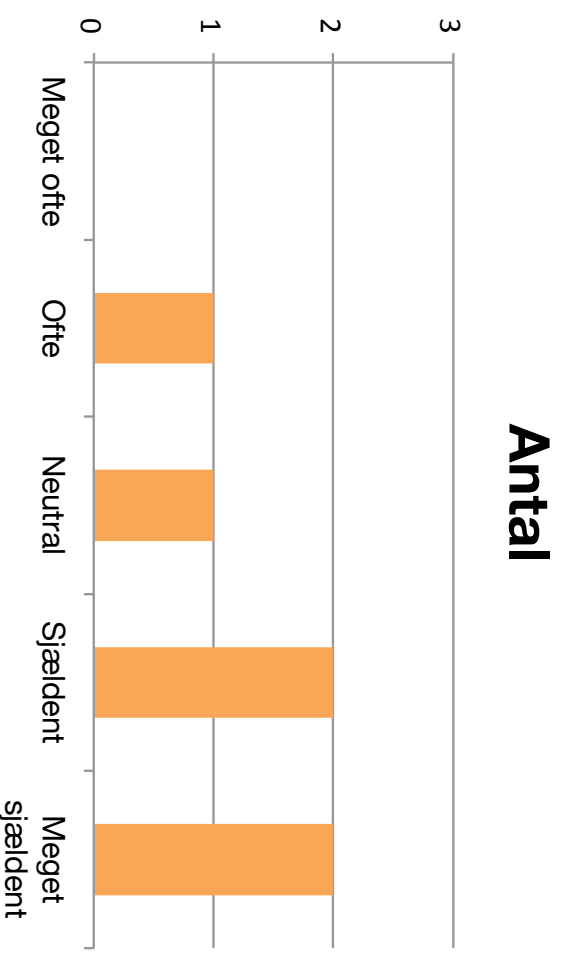
Søvn, kost og motion

Spg. 19 Har du et ønske om at motionere mere end du gør nu?



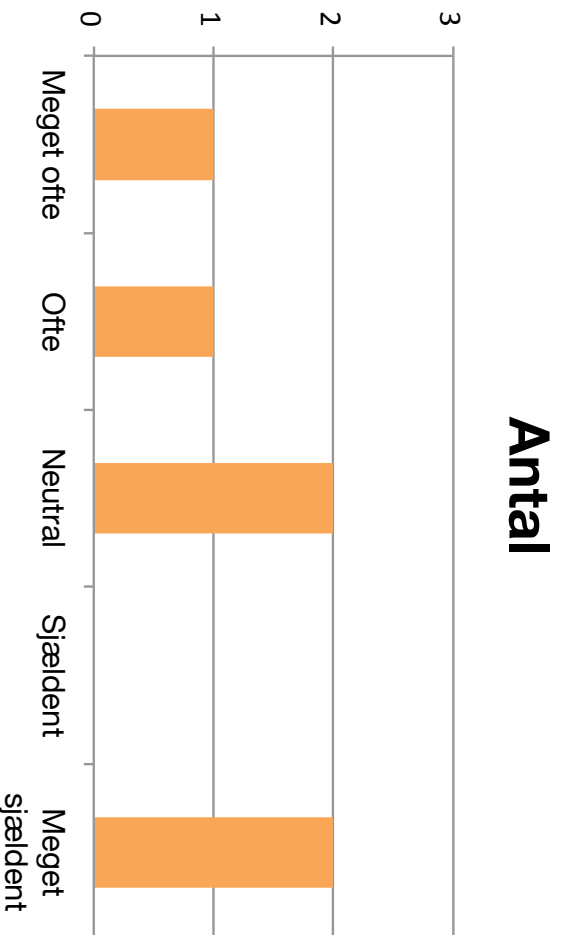
Kommentar: Flere af deltagerne giver udtryk for at de 'i høj grad' ønsker at motionere mere end gør i forvejen.

Spg. 20 Driker du koffeinholdige drikke 1 time inden du lægger dig til at sove, når du er på arbejde?



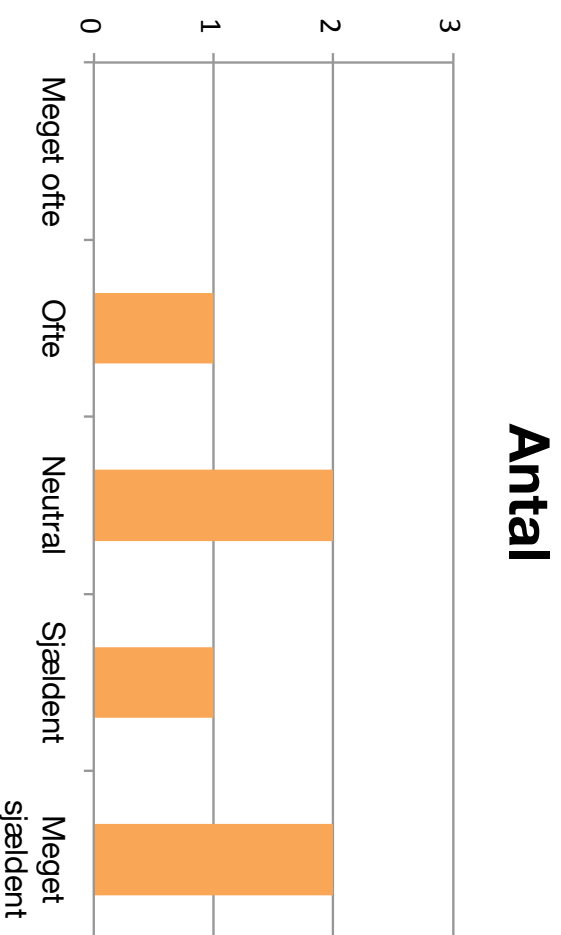
Kommentar: De fleste deltagere giver udtryk for at de 'sjældent' eller 'meget sjældent' driker koffeinholdige drikke 1 time inden de lægger sig til at sove. Dog peger nogle på at have et højere indtag i løbet af dagen.

Spg. 21 Spiser du 1 time inden du lægger dig til at sove, når du er på arbejde?



Kommentar: Flere giver udtryk for at de 'af og til', 'ofte' eller 'meget ofte' spiser 1 time inden de lægger sig til at sove. Flere peger i denne forbindelse på morgenbrødet, som en udfordring når man har været på nattevagt.

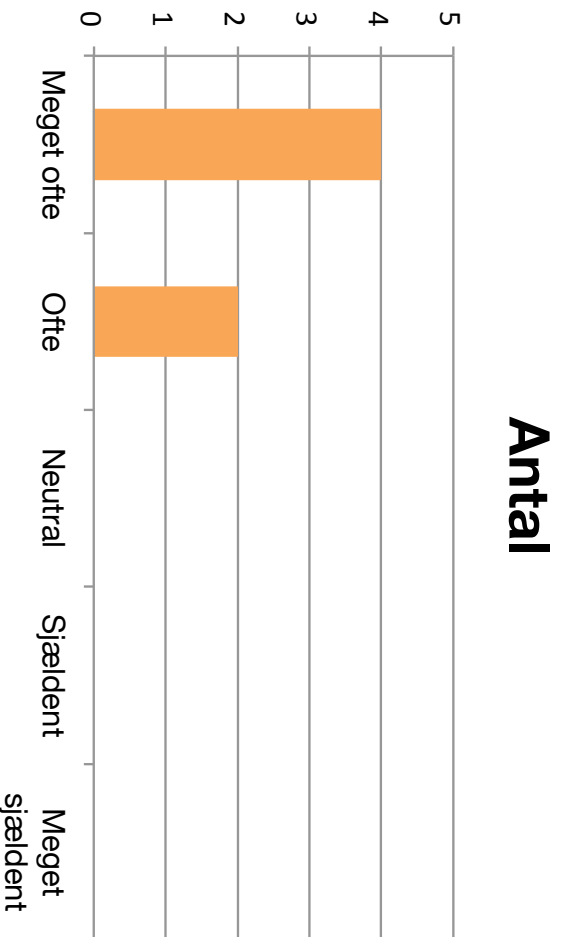
Spg. 22 Er der støj der hvor du sover, når du er på arbejde?



Kommentar: Halvdelen af deltagerne giver udtryk for at der 'sjældent' eller 'meget sjældent' er støj der hvor de sover. Dette afhænger imidlertid af hvor der soves. Nogle kabiner er mere udsatte end andre.

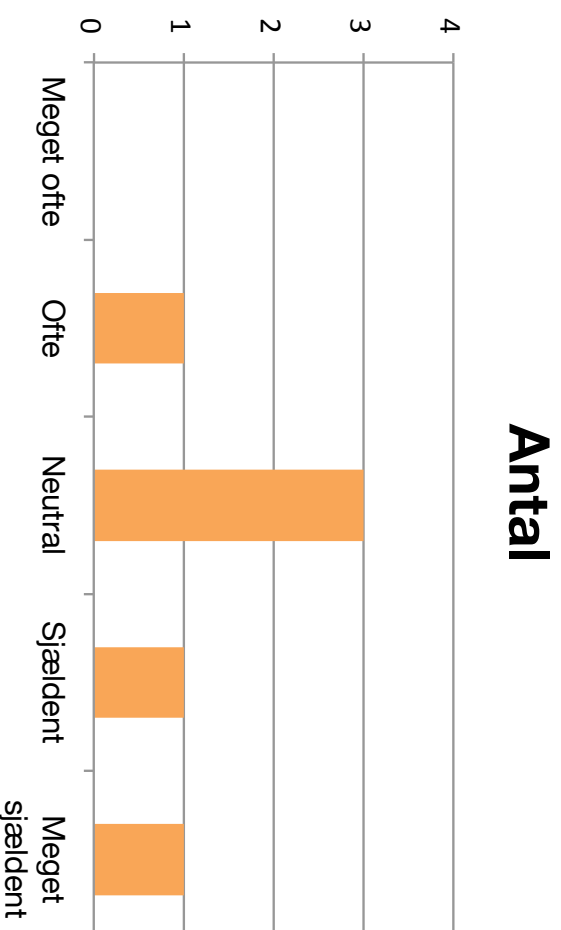
Risikofaktorer

Spg. 23 Sidder du foran en skærm 1 time inden du lægger dig til at sove, når du er på arbejde?



Kommentar: Alle deltagere giver udtryk for at de 'ofte' eller 'meget ofte' sidder foran en skærm 1 time inden de lægger sig til at sove.

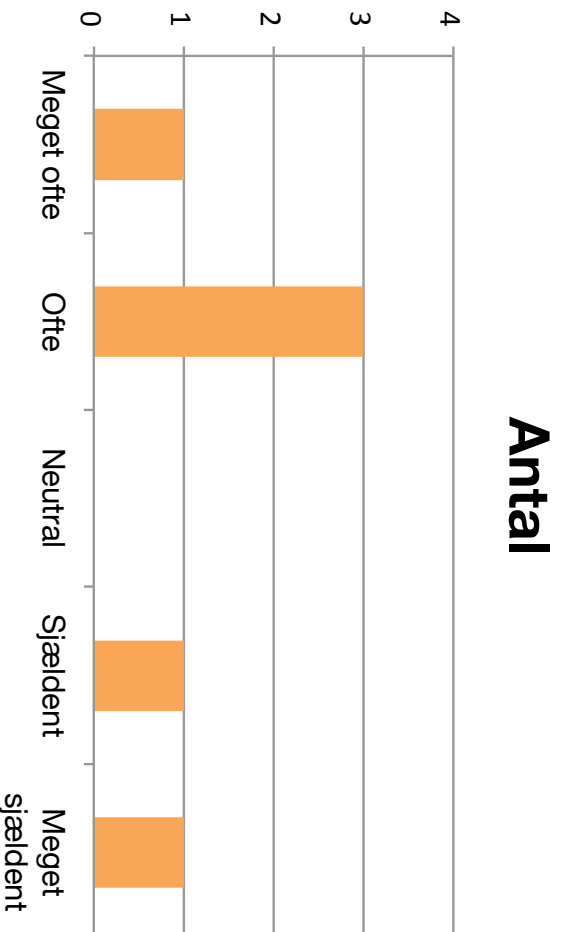
Spg. 24 Føler du dig stresset når du er på arbejde?



Kommentar: De fleste giver udtryk for at de af og til kan mærke stress på arbejdspladsen. En enkelt gav udtryk for at uløste arbejdsopgaver kunne holde vedkomne vågen i forsøget på at løse opgaverne.

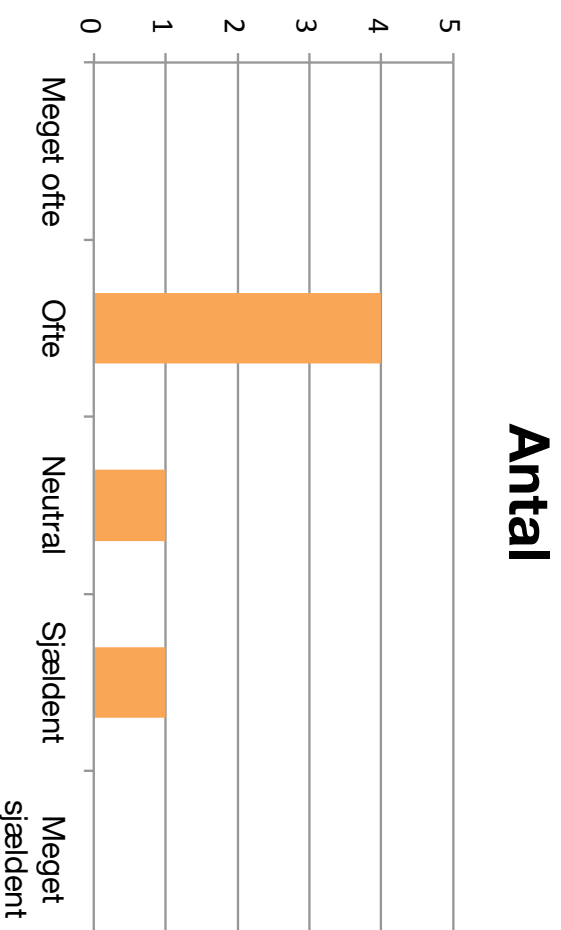
Risikofaktorer

Spg. 25 Afsætter du tid til at falde til ro inden du lægger dig til at sove, når du er på arbejde?



Kommentar: Flere af deltagerne nævner at de 'ofte' eller 'meget ofte' afsætter tid af til at falde til ro inden de lægger sig til at sove.

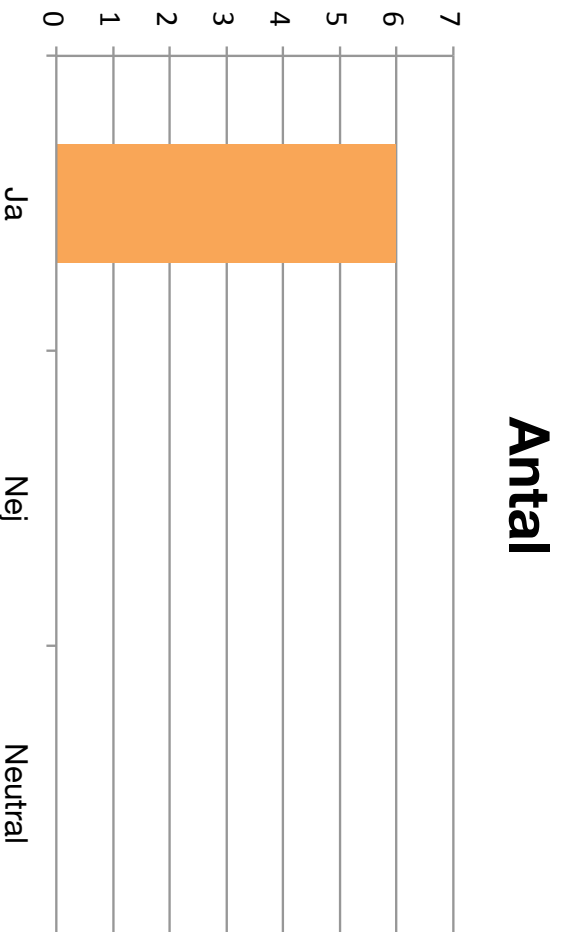
Spg. 26 Prioriterer du fritid over søvn? (f.eks. tid med kollegaer, se en film eller lignende?)



Kommentar: Flere af deltagerne giver udtryk for at de 'ofte' prioriterer fritid over søvn. Herunder er der flere der nævner det sociale med kollegaer, eller at se film i kahytten som eksempler.

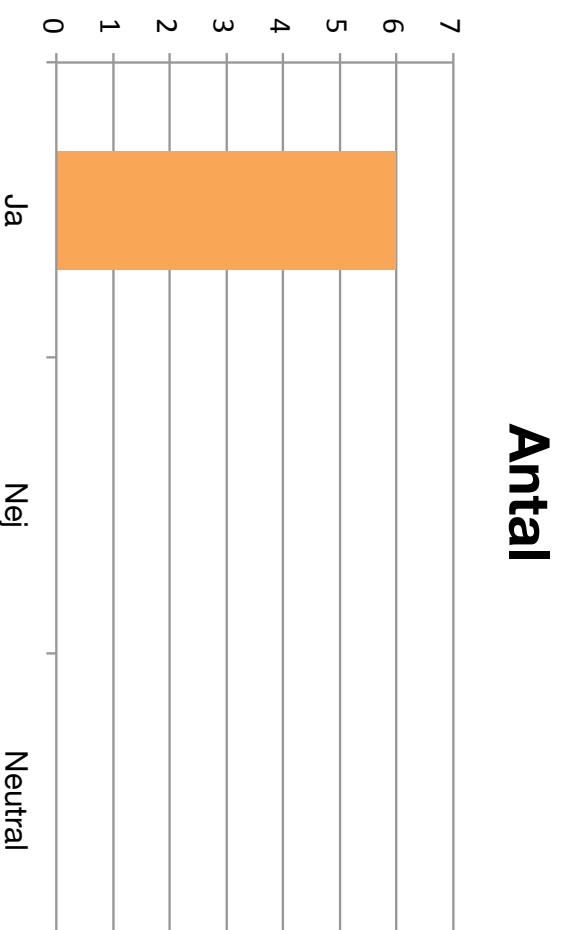
Risikofaktorer

Spg. 27 Er dit soveværelse en tilpas temperatur, når du sover på arbejde? (18-21 grader)



Kommentar: Alle deltagerne giver udtryk for, at deres soveværelse har en tilpas temperatur. En person foretrak at sove i et varmere rum (25 °C).

Spg. 28 Er der mørkt der hvor du sover på dit arbejde?



Kommentar: Alle deltagerne giver udtryk for at der er mørkt der hvor de sover. Dog kunne flere ikke til at mørklægningsgardinerne ikke sluttede helt tæt, og at der derved kunne komme lys ind.

Juridisk meddelelse

iNudgeyou benytter ofte ordet *diagnose* som en del af arbejdet med at operationalisere adfærdsproblemer og at udvikle effektive nudges. Diagnose må ikke misforstås som en medicinsk diagnose. iNudgeyou rådgiver i adfærdsforandring. iNudgeyou er ikke specialister i søvn og anbefaler alle, som oplever søvnproblemer at tage kontakt til professionelle. I inspirationskataloget præsenteres løsningskoncepter og inspiration til PEARL SEAWAYS, som sigter på at forbedre medarbejderes søvn. Kataloget er udelukkende tænkt som et inspirationsgrundlag. Læsere af rapporten bør foretage egne evalueringer og analyser af indholdet. iNudgeyou er ikke ansvarlig for beslutninger, eller følger af beslutninger som træffes med på baggrund af indholdet i denne rapport.

iNudgeyou

Den Danske Nudge Enhed

Kompagnistræde 7.a. st. tv.

1208 København

CVR. nr. 34314497

Email: info@inudgeyou.com

iNudgeyou

DEN DANSKE NUDGE ENHED

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, som 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 6 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 så vel 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.

I dag har iNudgeyou 8 ansatte herunder: 5 fuldtidsansatte, 3 studentermedhjælpere. Dertil indgår to tidligere ansatte, der er tilknyttet i rådgivende funktioner, mens de videreuddannes til Ph.d.-graden. Holdet har en bred uddannelsesmæssig baggrund, der spænder over felterne Psykologi, Økonomi, Kommunikation, Socialvidenskab og Filosofi.