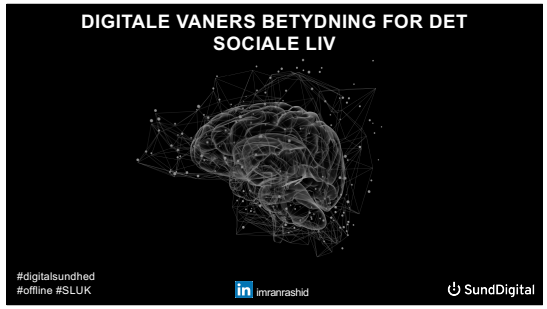
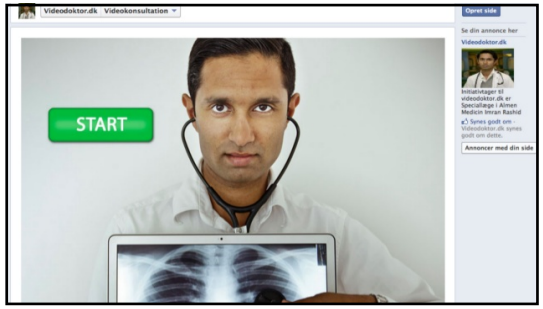
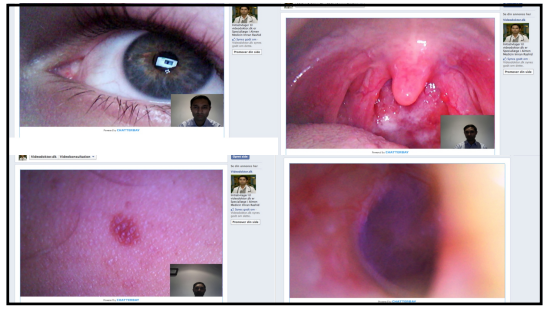


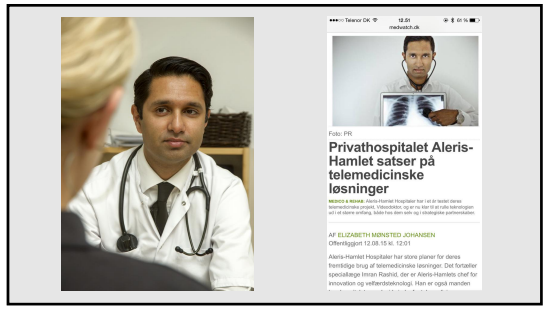
1



6

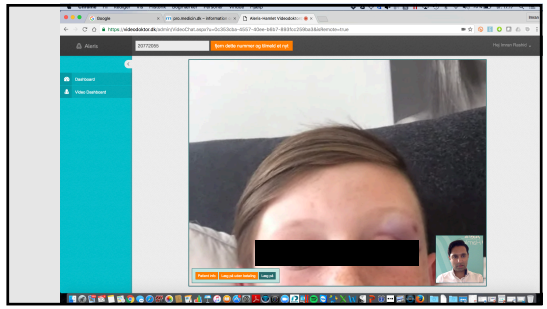


7

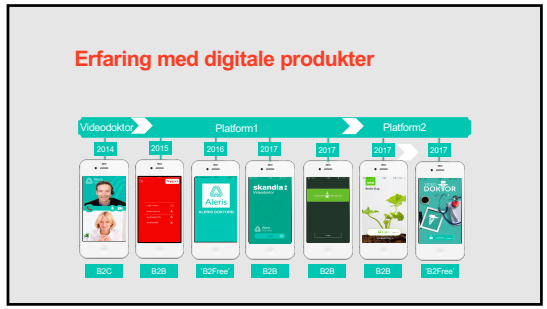


8

9



10



11

12

13

Klap en gang, hvis svaret er ja på flg.:

- Man bør spise sundt
- Man bør ikke ryge
- For meget alkohol er usundt
- Det er sundt at dyrke motion
- Søvn er vigtigt for helbredet
- Man skal være opmærksom i trafikken

SundDigital

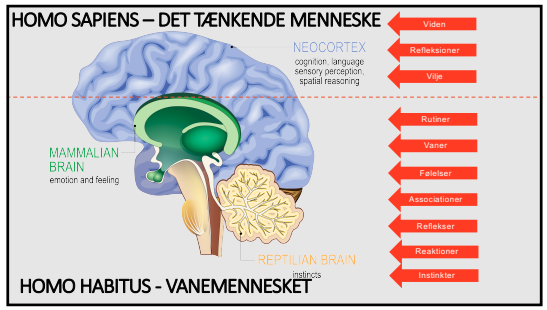
14

Løft hånden, hvis I gør en eller flere af flg. ting:

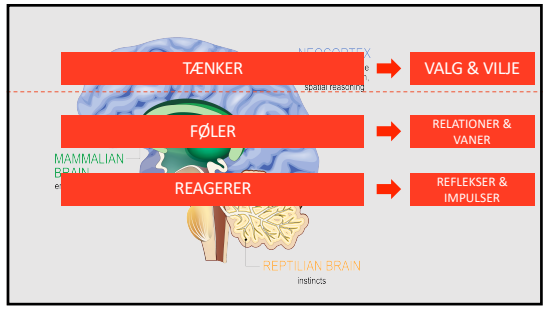
- Spiser usundt
- Ryger
- Drikker mere end I burde
- Dyrker ikke motion
- Har dårlige sovevaner
- Kigger på mobilen, mens i cykler eller kører bil

SundDigital

15



16



17

18

Vaneapparatet

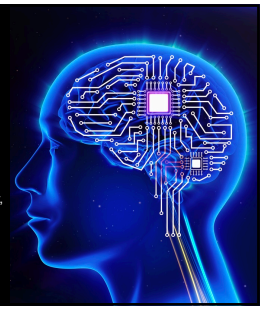
SundDigital

20

21

Neuroplasticitet

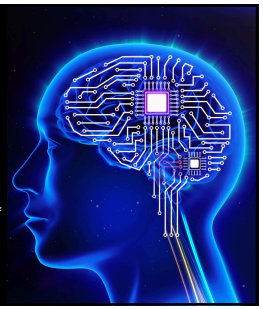
- 80-100 milliarder neuroner, som hver især forbinder sig til 10.000 andre neuroner = 10^{125} antal forbindelser
- Formbar, konstant i forandring og påvirkes af alt hvad man tænker, føler, gør, bevidst opøver eller sanser.
- De forbindelser, der anvendes meget, styrkes, mens de, der ikke anvendes, visner.



22

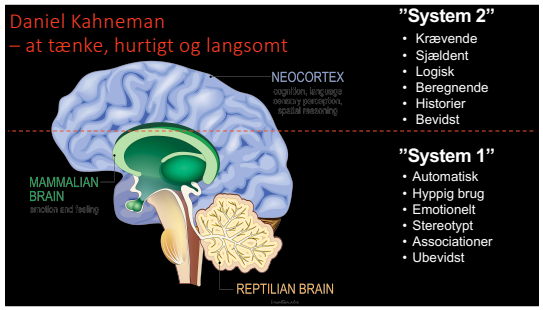
"10.000 timers reglen"

- Den svenske psykolog Anders Ericssons studie af topviolinister viste flg. forskelle på top 3 og de øvrige:
- >10.000 timer
- "Bevidst øvelse"
- Konteksten, tidspunktet, varigheden af træningen
- Tid alene er ikke nok.
- Udelt opmærksomhed er påkrævet.

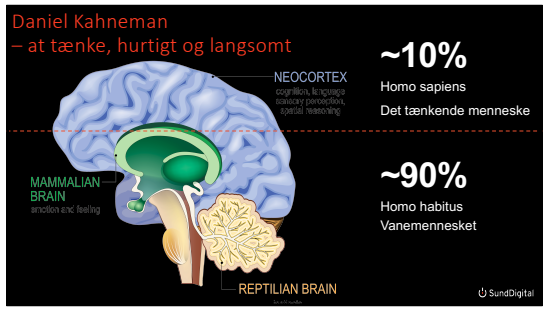


23

26



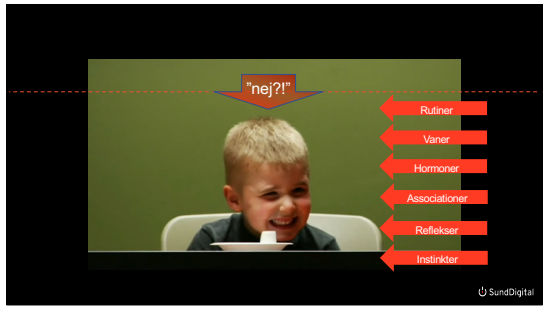
27



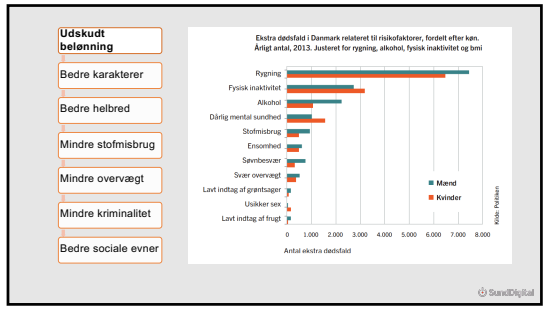
28

29

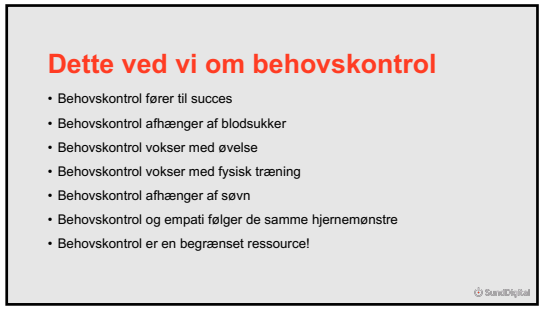
30



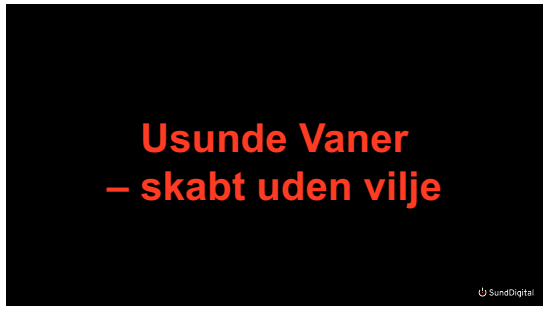
31



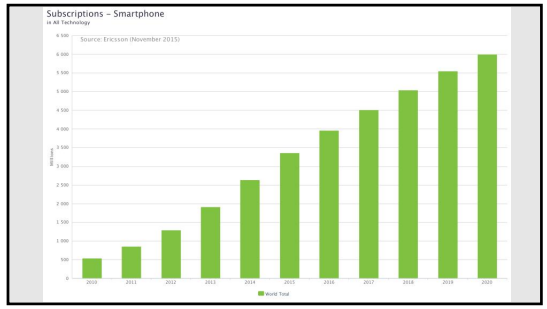
32



33



38



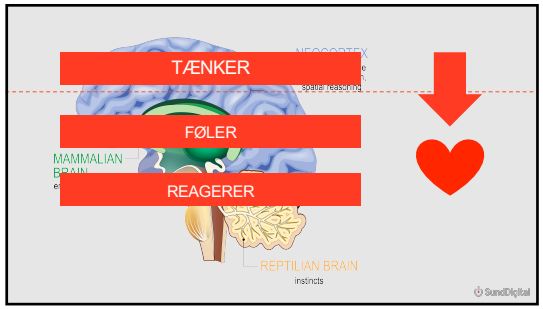
39

40

41

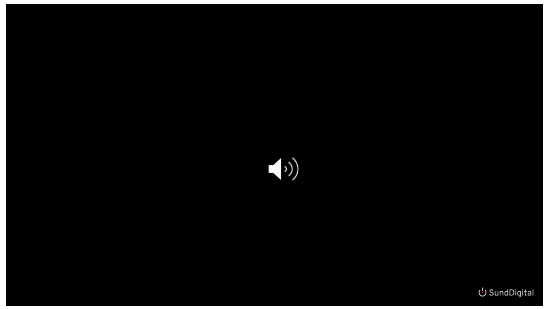
	Rank	Brand	Brand Value	1-Yr Value Change	Brand Revenue	Company Advertising	Industry
	#1	Apple	$182.8 B	8%	$228.6 B	-	Technology
	#2	Google	$132.1 B	30%	$97.2 B	$5.1 B	Technology
	#3	Microsoft	$104.9 B	21%	$98.4 B	$1.5 B	Technology
	#4	Facebook	$94.8 B	29%	$35.7 B	$324 M	Technology
	#5	Amazon	$70.9 B	31%	$169.3 B	$6.3 B	Technology

42

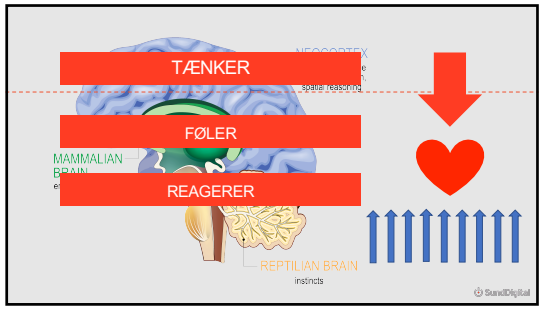


43

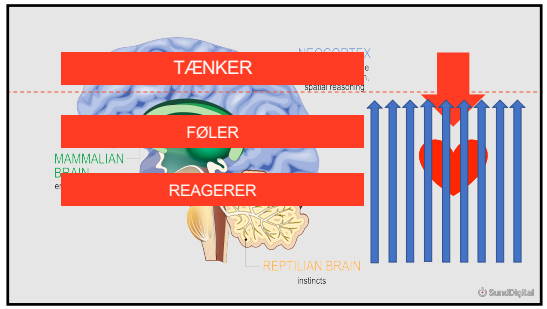
44



45

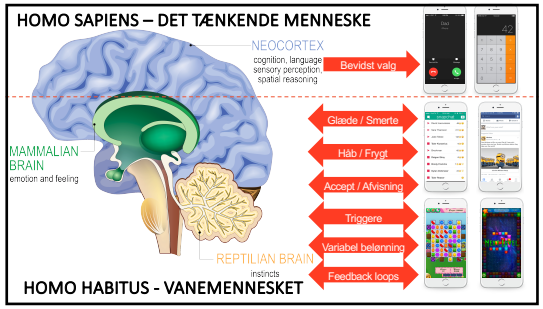


46



47

48



55

BJ Fogg, PhD

My expertise is creating systems to **change human behavior**. I call this "Behavior Design."

57

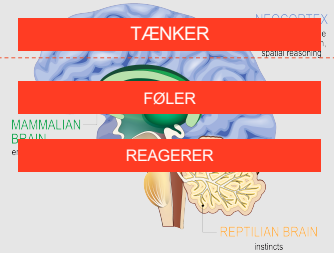
'Cliffhanger-hjerner'

58

Adfærd = MAT

Motivation	• Hvorfor?
Ability	• Hvordan?
Trigger	• Hvornår?

59

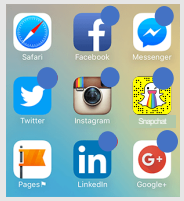


60

Adfærd = MAT

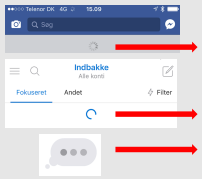
Motivation	• Hvorfor?
Ability	• Hvordan?
Trigger	• Hvornår?

61



"Nyt!"
"Interessant!"
"Spændende!"
"Mon nogen har set mig?"
"Kan nogen lide mig?"

62



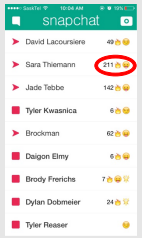
"Vent, der er måske noget nyt"

"Vent, der er måske flere mails"

"Vent, der kommer måske svar"

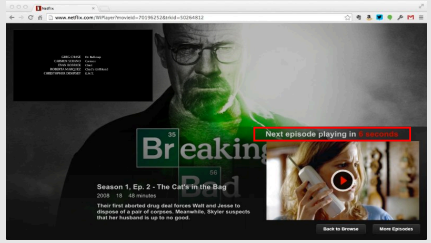
63

Kunsten at opdrage en teenager…



SundDigital

64



SundDigital

65

NETFLIX'S BIGGEST COMPETITION IS SLEEP, SAYS CEO REED HASTINGS

SundDigital

66

Splinten fra troldspejlet…

SundDigital

68

SundDigital

70

Skærmunderholdning stjæler unges søvn

—

Over 60 procent af de unge kommer for sent i seng på grund af mobiltelefoner, tv-serier og computere om aftenen og får ikke søvn nok til at føle sig udhvilet

SDU,
22. oktober 2018

Unge sover ad h…… til: To ud af fem har smartphonen fremme om natten

Mere end 40 procent af studerende afbryder deres søvn for at uddele likes eller sende beskeder, viser forsøg blandt DTU-studerende.

DTU & KU,
9. november 2018

SundDigital

71

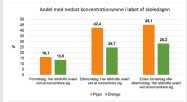
Gymnasiepiger har svært ved at koncentrere sig i skolen

—

I gymnasiet er det især pigerne, der har svært ved at fokusere på undervisningen. Næsten hver anden pige i gymnasiet har koncentrationsproblemer

SDU,
14. november 2018

"…for lidt motion, ingen morgenmad, stress og sociale medier kan være blandt årsagerne."



SundDigital

72

NAJA HULVEJ ROD, PROFESSOR I STRESS VED INSTITUT FOR FOLKESUNDHEDSVIDENSKAB, KØBENHAVNS UNIVERSITET

»I sig selv er mobiler ikke problemet. Det er den overdrevne brug af mobiler, som kan føre til søvnproblemer og forhøjet stress, der er problemet.«

»Det er sjældent, at vi i forskningen støder på så stærke sammenhænge, der potentielt kan påvirke mange mennesker samtidigt. Problemet er mere udbredt, end vi havde regnet med,« siger Professor i Stress Naja Hulvej Rod.

SundDigital

73

Survey – 1042 Gym.elever

- **72%** mente, at de brugte mere tid på deres smartphone, end de var bevidste om.
- **65%** fandt sig regelmæssigt siddende og stirrende på deres telefon uden at tænke over, hvad de lavede.
- **55%** mistede deres tidsfornemmelse, når de brugte deres telefon.
- **54%** mærker såkaldte fantom-lomme vibrationer
- **54%** ville ønske, at de brugte mindre tid på deres smartphone.
- **67%** sov med tændt smartphone under puden eller ved sengen på regelmæssig basis.
- **69%** sad ofte og var på deres telefon på alle tider af døgnet, selv når det forstyrrede ting, de var i gang med.
- **62%** oplevede, at deres smartphone mindsker deres koncentrationsevne.
- **58%** følte en kraftig trang til at tage smartphonen op, når den ringede eller vibrerede.
- **78%** fandt ofte sig selv i gang med at tjekke sin telefon flere gange efter hinanden, selvom de vidste, at der næppe var noget nyt eller vigtigt på den.
- **93%** føler de selv bestemmer mest i deres liv – kun 7 % føler, at det er telefonen

SundDigital

81

Survey – 69 Skolelærere - Januar 2019

- **69%** mente, at de brugte mere tid på deres smartphone, end de var bevidste om.
- **39 %** fandt sig regelmæssigt siddende og stirrende på deres telefon uden at tænke over, hvad de lavede.
- **59%** mistede deres tidsfornemmelse, når de brugte deres telefon.
- **30%** mærker såkaldte fantom-lomme vibrationer
- **44%** ville ønske, at de brugte mindre tid på deres smartphone.
- **52%** sov med tændt smartphone under puden eller ved sengen på regelmæssig basis.
- **22%** sad ofte og var på deres telefon på alle tider af døgnet, selv når det forstyrrede ting, de var i gang med som at køre bil osv..
- **31%** oplevede, at deres smartphone mindsker deres koncentrationsevne.
- **48%** følte en kraftig trang til at tage smartphonen op, når den ringede eller vibrerede.
- **43%** fandt ofte sig selv i gang med at tjekke sin telefon flere gange efter hinanden, selvom de vidste, at der næppe var noget nyt eller vigtigt på den.
- **100%** føler de selv bestemmer mest i deres liv – ingen føler, at det er telefonen

SundDigital

82

Survey - 53 Skoleledere - Sept. 2018

- **69%** mente, at de brugte mere tid på deres smartphone, end de var bevidste om.
- **21%** fandt sig regelmæssigt siddende og stirrende på deres telefon uden at tænke over, hvad de lavede.
- **56%** mistede deres tidsfornemmelse, når de brugte deres telefon.
- **21%** mærker såkaldte fantom-lomme vibrationer
- **26%** ville ønske, at de brugte mindre tid på deres smartphone.
- **78%** sov med tændt smartphone under puden eller ved sengen på regelmæssig basis.
- **Næsten 13%** sad ofte og var på deres telefon på alle tider af døgnet, selv når det forstyrrede ting, de var i gang med som at køre bil osv..
- **Næsten 30%** oplevede, at deres smartphone mindsker deres koncentrationsevne.
- **48%** følte en kraftig trang til at tage smartphonen op, når den ringede eller vibrerede.
- **43%** fandt ofte sig selv i gang med at tjekke sin telefon flere gange efter hinanden, selvom de vidste, at der næppe var noget nyt eller vigtigt på den.
- **100%** føler de selv bestemmer mest i deres liv – ingen føler, at det er telefonen

SundDigital

83

Survey – 59 Key Account Managers

- **90%** mente, at de brugte mere tid på deres smartphone, end de var bevidste om.
- **53%** fandt sig regelmæssigt siddende og stirrende på deres telefon uden at tænke over, hvad de lavede.
- **61%** mistede deres tidsfornemmelse, når de brugte deres telefon.
- **54%** mærker såkaldte fantom-lomme vibrationer
- **63%** ville ønske, at de brugte mindre tid på deres smartphone.
- **62%** sov med tændt smartphone under puden eller ved sengen på regelmæssig basis.
- **51%** sad ofte og var på deres telefon på alle tider af døgnet, selv når det forstyrrede ting, de var i gang med.
- **68%** oplevede, at deres smartphone mindsker deres koncentrationsevne.
- **62%** følte en kraftig trang til at tage smartphonen op, når den ringede eller vibrerede.
- **65%** fandt ofte sig selv i gang med at tjekke sin telefon flere gange efter hinanden, selvom de vidste, at der næppe var noget nyt eller vigtigt på den.
- **88%** føler de selv bestemmer mest i deres liv – kun 12 % føler, at det er telefonen

SundDigital

84

Digital Sundhed

SundDigital

87

digital adjektiv
BØJNING -t, -e
UDTALE [digi'tæˀl]
OPRINDELSE fra latin *digitalis* 'finger-', af *digitus* 'finger'

88

Digital innovation i Frome I

"Mens antallet af akutte indlæggelser i hele Somerset-regionen steg med 29% resulterende til 21% øgede udgifter, oplevede man efter en intervention i byen Frome et fald i indlæggelser på 17%, med en 21% reduktion i udgifter svt. 5% af det totale sundhedsbudget. Ingen anden intervention har nogensinde nedbragt antallet af akutte indlæggelser i denne størrelsesorden."

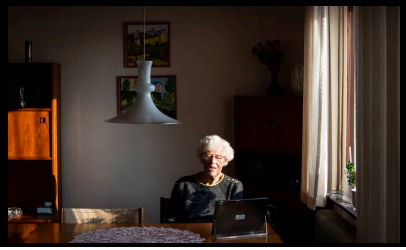
89

Digital innovation i Frome II

- Lavede en oversigt over byens fællesskaber
- Uddannede "Sundhedspiloter" med indsigt i behandlingsforløb
- Frivillige "Fællesskabspiloter", der varetog hjælp til flg.:
  - Gæld
  - Boligproblemer
  - Kortilmelding
  - Frokostordninger
  - "Mandeværksteder" osv.

90

DILEMMAER



SundDigital

91

DILEMMAER

- Hvad sker der ved manglende dækning af sociale behov hos ældre med plejebehov og ser du risici i dette med dit kendskab til de digitale vaner der nu eksisterer?
- Er omsorg og brug af skærme hinandens modsætninger?

SundDigital

92

DILEMMAER

- Hvordan kan sociale medier bruges med omtanke af plejepersonale?
- Hvad betyder det for eksempel for plejekrævende ældre, at plejepersonale har mobiler i lommen?

SundDigital

93

DILEMMAER

- Ser du risici ved brugen af sociale medier som det foregår i dag for plejepersonalets syn på og kontakt til plejekrævende ældre?

SundDigital

94

An 80-Year Harvard Study Says This 1 Thing Will Make You Happier and Healthier

The most comprehensive study of well-being in history reveals a single message that comes through loud and clear.

"Nære og dybe relationer gør os gladere og sundere. Punktum."

SundDigital

105

"Sådan føles det, når du rører mig. Som millioner af små universer, der fødes og dør i rummet mellem din finger og min hud. Indimellem glemmer jeg det."

— Iain Thomas, forfatter

SundDigital

106

TAK FOR OPMÆRK$OMH€D€N!

Linkedin.com/imranrashid

www.sunddigital.dk

#sundevaner #sluk #offline #imranrashid

SundDigital

107