

VETENSKAP
OCH BEPRÖVAD
ERFARENHET
HÄLSORÅD

ISBN 978-91-983575-9-2

© VBE-programmet och författarna

Grafisk form Johan Laserna

Tryckt av Media-Tryck, Lunds universitet, Lund 2020

Innehåll

Förord	9
NILS-ERIC SAHLIN	
Komplementär och alternativ medicin	17
KJELL ASPLUND	
Oombedda hälsoråd	27
JOHAN BRÄNNMARK	
Akupunktur Aktiv smärtlindring eller teatralisk placebo?	37
DAN LARHAMMAR	
Kost- och hälsorådens tyranni	47
FREDRIK STJERNBERG	
Sommartidsfrågan	57
LENA WAHLBERG ANNIKA WALLIN	
Medverkande	67

Oombedda hälsoråd

JOHAN BRÄNNMARK

Inom den kantianska traditionen skiljer man mellan två typer av imperativ eller uppmaningar, kategoriska respektive hypotetiska. En kategorisk uppmaning utgår inte från vad vi själva råkar vilja, utan anger rakt av *gör så här, bara gör det*, medan en hypotetisk uppmaning har strukturen *om du vill åstadkomma det där, gör då så här*. De främsta exemplen på kategoriska uppmaningar finns inom moralen: vissa saker gör man helt enkelt bara inte. Rådgivning handlar däremot normalt sett om hypotetiska uppmaningar. När Livsmedelsverket till exempel rekommenderar att man äter mindre än 500 gram kött i veckan handlar det om att minska risken för tjock- och ändtarmscancer. Och det kan väl rimligen antas vara något de flesta vill uppnå. Men att ge ett råd eller en rekommendation innebär alltid något mer än att bara ge information om risker; det bygger också på en värdering av de riskerna i relation till andra mål och värden som vi kan ha.

Rådgivning reser en rad olika etiska frågor. Ta till exempel en personlig bankman som ger råd om olika sparformer och försäkringar: det är visserligen råd som utgår från ekono-

miska målsättningar, men i vilken utsträckning är det bankens respektive kundens målsättningar? I det som följer här kommer dock fokus att ligga på råd som inte involverar den typen av etiska konflikter utan på hälsoråd som ges av myndigheter eller personer som läkare, sköterskor och barnmorskor, vilka arbetar i verksamheter som visserligen numera kan involvera vinstintresse, men där de relevanta råden normalt sett inte handlar om att få personer att välja en produkt som rådgivaren också själv råkar tillhandahålla. Den här typen av rådgivning kan ta två huvudformer, oombedda respektive oombedda råd. Inte ens oombedda hälsoråd är utan etiska komplikationer, till exempel kring hur och i vilken utsträckning man kommunicerar risker och osäkerheter, men oombedda råd medför en särskild typ av problematik, nämligen att de kan utgöra påtryckningar och därmed en form av paternalism.

Nudges kontra boosts

Traditionellt sett har åtminstone den mer principiella diskussionen om paternalism fokuserat på interventioner där man genom förbud eller tvång hindrar någon från att göra något som denne annars skulle ha gjort eller får någon att göra något som denne annars inte skulle ha gjort. Under senare år har emellertid denna diskussion allt mer kommit att handla om mer subtila former av paternalism, där man på olika sätt får människor att göra val som skall gynna till exempel deras hälsa, men inte genom att plocka bort olika dåliga alternativ

från menyn av möjligheter utan genom att på olika sätt påverka hur personer strukturerar och förstår sin meny av möjligheter. Det mest inflytelserika verket här är Richard Thalers och Cass Sunsteins bok *Nudge* från 2008. Utgångspunkten för dem är de senaste decenniernas forskning inom psykologi och beteendekonomi, vilken pekar mot hur människor i sina beslutsprocesser ideligen använder olika snabba genvägar när de skall sortera och värdera information och fatta beslut (snarare än att fatta dessa i enlighet med traditionella modeller för rationellt beslutsfattande). Det faktum att vi förlitar oss på dessa genvägar spelar två roller för Thaler och Sunstein. Å ena sidan motiveras därigenom paternalistiska interventioner: eftersom dessa genvägar kan leda oss fel kan vi ibland behöva hjälp för att kunna fatta beslut som är i linje med hur vi skulle ha gjort om vi vore fullt informerade och helt rationella. Å andra sidan skapar det också möjligheter för att utforma mjuka interventioner: genom att använda kunskap om hur dessa genvägar fungerar kan man *de facto* leda människor till vissa beslut genom sättet att utforma information eller ibland rentav sättet att strukturera det fysiska rummet – vilka varor placeras till exempel närmast kassan eller i ögonhöjd? Här kan man säga att oombedd rådgivning just ofta försöker lyfta upp viss information i vårt synfält. Även om vi redan vet att vi är fria att äta mindre än 500 gram kött i veckan (det alternativet fanns så att säga redan på menyn av möjligheter), kan en sänkt köttkonsumtion bli mer levande som alternativ om det lyfts fram av en myndighet. Rådet kan

då också börja fungera som ett så kallat *ankare* (anchor), där även om vi i slutändan inte följer det, så fyller det ändå en funktion som utgångspunkt som gör att vi ändå landar närmare 500 gram kött i veckan än vi annars skulle ha gjort.

En komplikation här är att försök att påverka människors val långtifrån alltid antar formen av rekommendationer. Varningstexter har till exempel ofta formen av information, ett framhävande av vissa fakta. Texten "Rökning orsakar cancer" motsvarar ju inte explicit rådet "Rök inte". Eventuellt skulle man då kunna tänka att så länge informationen är korrekt kan det inte vara fel att ge den och att allt som händer här är att man försöker hjälpa den presumtive rökaren att förstå sitt val bättre. I litteraturen som utgår från forskning inom psykologi och beteendekonomi finns också en idé om en typ av intervention som är mer etiskt oproblematiskt än nudges, nämligen *boosts* (Hertwig & Grüne-Yanoff 2017). Till skillnad från nudges, som exploaterar våra tendenser att föredra genvägar för att därigenom leda oss till det "rätta" beslutet, handlar boosts snarare om att stärka våra kompetenser eller anpassa information efter våra existerande kompetenser – till exempel kan det röra sig om att presentera statistisk information grafiskt för att vi lättare skall kunna förstå den. Generellt sett kan man säga att boosts knappast ens kan sägas vara paternalistiska, och att de därmed typiskt sett också är mindre etiskt problematiska. En del fall kan dock åtminstone vid en första anblick vara svärplacerade, och Sunstein (2016: 33) menar själv att det han kallar

utbildande nudges och boosts överlappar varandra. Att ha bilder på skadade lungor på ett cigarettpaket, är det en *nudge* (ett försök att utnyttja vår tendens att reagera starkt på bilder) eller en *boost* (ett försök att presentera relevant information på ett sätt som är lättare för oss att ta till oss, bild snarare än text)? Viktiga kännetecken för boosts är dock transparens och att de handlar om att stärka vår förmåga till att fatta vissa beslut snarare än att få oss att faktiskt fatta ett visst beslut. I så måtto som en presentation av information egentligen är ett råd eller en ren rekommendation som bara getts formen av information, för att mer effektivt påverka oss i en viss bestämd riktning, bör informationen nog betraktas som *nudging* snarare än *boosting*.

Oombedda hälsoråd som paternalism

De som är anhängare av nudges som en form av paternalistiska interventioner i våra liv är det till stor del för att de menar att dessa är mindre etiskt problematiska än förbud och regleringar, kanske rentav att de inte är etiskt problematiska alls. Anledningen är att nudges lämnar vår frihet intakt: menyn av möjligheter inskränks inte. Livsmedelsverket kanske kan få oss att tänka på vår köttkonsumtion, kanske rentav göra en viss mängd av kött till ett "ankare" som vi utgår från i våra konsumtionsval; men i slutändan är vi fria att äta precis så mycket kött vi vill, eller inget kött alls. Problemet med det resonemanget är dock att det centrala värdet som står på

spel inte är frihet utan *autonomi*. Paternalism kan visserligen ofta kringskära vår frihet, men det som gör att det kringskärandet är dåligt är att det innebär bristande respekt för vår autonomi, vår förmåga att själva styra över våra liv. Oombedda råd är ur det perspektivet inte en etisk gratislunch. De behandlar oss som mindre vetande och vanligen också som om vi behöver skyddas från vårt eget dåliga omdöme. Vi behandlas som barn, helt enkelt.

Härmed inte sagt att paternalistiska interventioner är uteslutna. De flesta människor är med på att åtminstone en del sådana är fullt rimliga (om än kanske ofta mest för att hjälpa *de där andra* som ju har så dåligt omdöme). Bilbältes tvång är ett vanligt exempel på en paternalistisk lag som tvingar oss till en väldigt liten inskränkning av vår frihet för vår egen säkerhets skull. De flesta regleringar av gifter och kemikalier sker utan att vi ens är medvetna om det. Även om dessa regleringar innebär en inskränkning av vår frihet i så måtto att vissa produkter därmed inte kommer att finnas på menyn av möjligheter, är det få av oss som invänder. Det är typiskt sett små uppoffringar i valmöjligheter det handlar om, och den kognitiva belastningen att hålla reda på alla gifter och kemikalier och själva göra dessa riskbedömningar i vardagen skulle dessutom vara betydande. Vad dessa exempel pekar på är att frågan om huruvida en paternalistisk intervention i våra liv är problematisk eller ej inte i första hand handlar om tekniska frågor kring huruvida något är en nudge eller ett förbud, utan snarare om i vilken utsträckning

något är viktigt för oss i utformningen av våra liv, respektive hur stor diskrepansen är mellan den uppoffring vi behöver göra och den vinst som kan komma ur den uppoffringen, till exempel i form av reducerad risk för allvarlig skada eller död.

Ett annat sätt att uttrycka detta är att eftersom det som framför allt står på spel i paternalismen är respekten för vår autonomi, vår förmåga att styra våra liv, så kan vissa förluster av frihet vara relativt oproblematiska: vissa alternativ på menyn av möjligheter är helt enkelt mer eller mindre betydelslösa för oss (Conly 2017). Men å andra sidan kan vissa andra interventioner, trots att de rent tekniskt inte plockar bort några handlingsalternativ, bli problematiska just eftersom de innebär en bristande respekt för vår autonomi. Oombedda hälsoråd är utifrån det perspektivet sällan oproblematiska. Ofta är det vi råds att göra (eller inte göra) just sådana saker som vi själva vanligen ser det som vår egen sak att bestämma över. Redan valet av oombedda råd som påverkansform är normalt sett också ett tecken på att det handlar om råd eller rekommendationer som vi inte är intresserade av att söka upp själva. Resonemanget här handlar ju inte om huruvida myndigheter bör sammanställa evidens och tillgängliggöra information om risker baserat på den evidensen; det är då information som vi själva söker upp och som hjälper oss att göra sakligt grundade riskbedömningar med utgångspunkt i hur vi själva önskar leva våra liv. I det hav av idéer och argument kring hälsa på vilket vi i ett modernt informations-samhälle tvingas navigera är det rimligt för

myndigheter att tillgängliggöra saklig information. Men grundprincipen (under normala omständigheter) för sådan information, i alla fall om den skall respektera vår autonomi, bör vara att kommunicera risker på ett transparent vis snarare än att göra riskbedömningen åt oss: bättre information snarare än fler rekommendationer. Oombedda hälsoråd är något annat än tillgängliggörande: de ges normalt sett utifrån en avsikt att påverka oss i en viss riktning, snarare än att göra oss bättre rustade att fatta beslut om hur vi skall leva våra liv.

Avslutande kommentarer

Den entusiasm som funnits i vissa cirklar när det kommer till nudges är fullt begriplig: löftet som idén om nudges innebär är att kunna påverka oss effektivt, till exempel ifråga om vår hälsa, utan att de interventionerna kommer med några egentliga etiska kostnader. En risk som det synsättet för med sig, särskilt i ljuset av att nudges mycket väl kan utgöra ingrepp i vår autonomi, är att tröskeln sänks för vad som krävs för att rättfärdiga en intervention. Om det uppfattas som att det inte finns någon etisk kostnad med åtgärden blir det inte längre lika viktigt att kunna visa på betydande vinster med denna. Den typen av rättfärdigandekrav är det dock alltid rimligt att ställa på paternalistiska interventioner, och den skepsis som har uttrycks här ifråga om oombedda råd som påverkansform skall inte heller ses som något katego-

riskt avståndstagande, utan handlar framför allt om hur vi skall närma oss den här typen av frågor.

Om det handlar om beteendemönster som vi verkligen bryr oss om och som vi normalt sett vill utöva ett autonomt beslutsfattande över, men där dessa beteenden trots allt för med sig tillräckligt stora problem (till exempel ifråga om negativa effekter på vår hälsa), då kan det fortfarande finnas skäl att överväga paternalistiska interventioner för att ändra på dem. Och det är då också värt att påpeka att i en del fall kan det dessutom finnas *icke-paternalistiska* skäl för att ändra de beteendena – till exempel kan en del restriktioner av rökning motiveras också utifrån icke-rökarnas hälsa, och en reducerad köttkonsumtion kan vara en viktig komponent i arbetet mot klimatförändringar. Men om det verkligen är viktigt att få till en viss beteendeförändring, då finns förmodligen också mer effektiva redskap att ta till än att ge oombedda råd.

Referenser

- Conly, S. Paternalism, coercion and the unimportance of (some) liberties. *Behavioural Public Policy*, vol. 1: 207–218, 2017.
- Hertwig, R, Grüne-Yanoff, T. Nudging and boosting: Steering or empowering good decisions. *Perspectives on Psychological Science*, vol. 12: 973–986, 2017.
- Sunstein, C. *The Ethics of Influence*, Cambridge: Cambridge University, 2016.
- Thaler, R, Sunstein, C. *Nudge*. Yale: Yale University Press, 2008.