

BRAUN

HÅLL KOLL TRYCKET

- Chansen är större att vi räknar hur många steg vi tar under dagen än att vi mäter vårt blodtryck.
- De största farorna med högt blodtryck är risken för stroke eller hjärtattack.
- 69 procent av den vuxna befolkningen i Europa tror att stress och övervikt är de främsta orsakerna till högt blodtryck.
- Hälften av den vuxna befolkningen tycker inte att de har en hälsosam livsstil.
- Brauns nya blodtrycksmätare kan hjälpa dig att göra förändringar till det bättre för att ge ditt hjärta grönt ljus.

Nästan två tredjedelar av den vuxna befolkningen i Europa (62 procent) har angett att de håller reda på sin vikt och räknar antal steg per dag med hjälp av hemteknologi eller en app. Trots att hjärthälsa är det främsta måttet på det totala välbefinnandet är det bara 1 av 5 som använder hälsoövervakningsenheter för att kontrollera blodtrycket regelbundet enligt aktuell undersökning från Braun.¹

Vi söker alltmer information om vår hälsa med hjälp av hemteknologi för att få en helhetsbild av vår hälsa (44 procent), kunna mäta våra framsteg (41 procent) och fatta beslut som främjar en hälsosammare livsstil (34 procent). **Frågan är då varför är den procentuella andel som regelbundet kontrollerar sitt blodtryck så låg?**

De största faror som vuxna personer med högt blodtryck kan drabbas av är risken för stroke (35 procent) eller en hjärtattack (26 procent). Men det går att åtgärda och sänka högt blodtryck genom att bara göra små livsstilsförändringar. Med hjälp av regelbundna mätningar går det att upptäcka vad som utlöser det höga blodtrycket. Därigenom är det möjligt att vidta enkla åtgärder för att förbättra hjärthälsan, det totala välbefinnandet och i det långa perspektivet rädda liv.

59 procent av de vuxna personerna som deltog i undersökningen över hela Europa får bara sitt blodtryck kontrollerat ibland vid rutinbesök hos läkare, medan 4 procent aldrig någonsin får det kontrollerat.

Dr Achim Max Brenske, läkare och medicinsk expert säger, **“Hypertoni, eller högt blodtryck, kan drabba alla. Detta tillstånd uppvisar egentligen inte några symtom**, men om det lämnas obehandlat kan det öka risken för allvarliga hälsoproblem som hjärtattack och stroke. Vi använder redan många hälsomätningar kontinuerligt men blodtrycksmätning är något som vi ofta inte tänker på, även om det kan vara en av de viktigaste.”

“Genom att förutom de vanliga hälsokontrollerna i hemmet mäta blodtrycket med hjälp av en lättanvänd handleds- eller överarmsmätare kan vi hitta utlösande faktorer och omedelbart vidta enkla åtgärder utifrån

¹ 3 000 vuxna personer över hela Europa har deltagit i en undersökning som utförts av 3GEM Research and Insights på uppdrag av Braun, 2018

dessa för att förbättra hälsa och välbefinnande. Denna lilla förändring kan verkligen göra stor skillnad och i det långa loppet rädda liv.”

Forskningsresultaten visade att två av fem vuxna personer (40 procent) upplever att regelbundna mätningar av blodtrycket skulle göra det möjligt för dem att ta ansvar för sin egen hälsa. 39 procent tycker att det skulle vara fördelaktigt att inte behöva göra så många läkarbesök, medan en ytterligare tredjedel (36 procent) säger att det skulle göra det lättare för dem att undersöka vad som påverkar deras blodtryck.

Små förändringar gör stor skillnad

Braun, vars nya generation av blodtrycksmätare erbjuder smarta, intuitiva avläsningar som är lätta att förstå, samarbetar med experter för att öka medvetenheten om fördelarna med regelbunden mätning och de positiva livsstilsförändringar som enkelt kan göras. Man kan därmed uppnå långsiktiga och varaktiga effekter på hjärthälsan och behålla en god blodtrycksnivå för att ge sin hjärthälsa grönt ljus.

Goda matvanor och motion

När det gällde att identifiera huvudorsakerna till hypertoni, högt blodtryck, trodde 68 procent att övervikt var en av de främst bidragande orsakerna, tätt följd av brist på motion (55 procent), rökning (54 procent), alkoholintag (46 procent) och dålig kost (44 procent). Alla dessa faktorer kan vi påverka, dock medger hälften av deltagarna (50 procent) att de inte har en hälsosam livsstil och vet att det finns mer de kan göra för att förbättra kost, val av livsstil och motionsvanor.

Faya Nilsson på FitnessOnToast, en välkänd bloggare/instagrammare, säger: “Det kan kännas skrämmande att starta ett nytt kost- och träningsprogram, men det behöver inte vara det! Du kan fortfarande njuta av din favoritmat som del av en balanserad kost och göra små livsstilsförändringar för att enkelt öka din tränings- och motionsnivå efter din egen förmåga. Detta kommer hjälpa dig att på sikt förbättra din allmänhälsa.”

Vackra drömmar

Resultaten visade att två av fem (41 procent) av de tillfrågade européerna ofta sover dåligt under natten. Vad är orsakerna till att vi vrider och vänder oss hela natten? Enligt forskning ligger relationsproblem (44 procent), ekonomiska problem (43 procent), obalans mellan arbete och privatliv (32 procent) och hälsoproblem (30 procent) högst på listan över huvudorsakerna. Dessa stressfaktorer påverkar sömnvanorna, vilket i sin tur höjer blodtrycket.

Nick Littlehales, tidigare ordförande för UK Sleep Council (Storbritanniens sömnråd) rekommenderar: “Människor prioriterar sömnen alltmer och har en mycket större förståelse för fördelarna med goda rutiner vid sänggåendet, tillsammans med avslappning och hälsosamma matvanor som ett medel för att förbättra hälsan.”

Förändra vår sinnesstämning

Stress kan ofta påverka vår hjärthälsa. Två tredjedelar (63 procent) av de vuxna deltagarna uppger att de upplever en relativt hög stressnivå.

Meik Wiking, VD för Happiness Research Institute: “Stress påverkar inte bara våra egna liv utan även människor omkring oss och kan verkligen försämra vår sinnesstämning. Det är ofta något som vi inte kan bli av med och som kan växa till något större. Men det finns många strategier vi kan använda för att bryta den onda cirkeln och väcka livsandarna hos oss själva och därmed även hos våra vänner och vår familj.”

Gör en förändring

Brauns blodtrycksmätare som är enkla och lätta att använda hjälper dig att genom ett enda ögonkast lära känna din hjärthälsa. Du kan utan problem synkronisera dina värden med gratisappen Healthy Heart på din

smarttelefon för att visa ditt blodtryck klart och tydligt i enkla diagram och kurvor. Förutom blodtrycksvärdena kan du också registrera din sömn, kost och träning varje dag för att bygga upp en helhetsbild av ditt välbefinnande. Vår app hjälper dig att förstå hur din livsstil påverkar ditt blodtryck.

De flesta fall av högt blodtryck kan hanteras och åtgärdas och små förändringar kan verkligen göra stor skillnad. Det första du gör för att genomföra varaktiga förändringar som förbättrar din hjärthälsa är att ta reda på vad som utlöser de höga blodtryckstopparna genom regelbunden mätning. Få grönt ljus med Braun.

FAKTA & PRESSKONTAKT

- Brauns blodtrycksmätare kommer bli att säljas via <https://www.elgiganten.se/>
<https://www.apotekhjartat.se/>
- WEBB <https://se.braunbloodpressuremonitors.com/>
- INSTAGRAM <https://www.instagram.com/braunhealthcarese/>
- FB <https://www.facebook.com/BraunHealthcareSE>

Använd gärna: #GreenLightHeart

Kontaktuppgifter PR-kontakt i Sverige:

Låt oss skapa något värdefullt för svenska folkets hjärthälsa, nu!

Var med och sprid denna värdefulla fråga och nya framtidsprodukterna som lanseras nu:

För produktprover, mer information, bilder, tävlingar, samarbeten, kontakta Brauns presstjänst:

PR-kontakt: Carina Gure, www.guregroup.se

carina@guregroup.se 0739-282005

Till redaktören/bloggare/influenser/media mm:

Litteraturreferenser:

Studie med 3 000 vuxna personer över hela Europa utförd av 3GEM Research and Insights på uppdrag av Braun, 2018

PRODUKTINFORMATION:

Nya generationens sortiment av blodtrycksmätare:

BPW4500 iCheck® 7

Blodtrycksmätare för handled

iCheck® 7 erbjuder smart och snabb blodtrycksmätning med professionell noggrannhet.

Den är lätt att sätta fast på handleden så att den hamnar i rätt position för att göra en noggrann avläsning.

Så snart den har avläst ditt blodtryck färgkodar den dina resultat, från grönt till rött, så att du direkt uppfattar din hjärthälsa genom en enda blick på handleden.

Den synkroniserar utan problem dina värden med vår gratis app Healthy Heart på din telefon eller datorplatta. Appen visar alla dina blodtrycksmätningar klart och tydligt i diagram eller kurvor.

Tillsammans med dina blodtrycksvärden, som automatiskt synkroniseras med appen, kan du också registrera din sömn, kost och träning varje dag för att bygga upp en helhetsbild av ditt välbefinnande. Vår app hjälper dig att förstå hur din livsstil påverkar ditt blodtryck. Enkel mätning av dina blodtrycksvärden betyder att du kan förse din läkare med en realistisk helhetsbild av dina blodtrycksändringar över tid.

På det här sättet kan du se ett enstaka värde med en enda blick och uppfatta helhetsbilden av din hjärthälsa över tid. Allt med bara några få klickningar.



BUA7200 ActivScan™ 9

Blodtrycksmätare för överarm

ActivScan™ 9 är en bekväm och intuitiv blodtrycksmätare. Den mäter och sparar ditt blodtryck som du får åtkomst till via det dynamiska användargränssnittet. Den visar data direkt på skärmen på ett enkelt sätt och i färg och skapar därmed en levande ögonblicksbild av din hjärthälsa.

Så snart den har läst av ditt blodtryck färgkodar den dina resultat, från grönt till rött. Så du kan tyda din hjärthälsa med en enda blick.

ActivScan™ 9-mätaren visar dina blodtrycksdata enkelt och elegant med hjälp av diagram och kurvor. På det här sättet kan du se ett enstaka värde med en enda blick och se helhetsbilden av din hjärthälsa över tid och det bara med några få klickningar. Mätaren är helt kompatibel med smarttelefoner via Brauns Healthy Heart-app, som ger dig åtkomst till dina data när som helst, var som helst och där du kan lägga in livsstilsdata för att skapa en fullständig bild av din hälsa och livsstil.

Vår specialanpassade manschett som du klämmer ihop för att öppna, går lätt att sätta fast runt överarmen och blåses upp genom kontrollerad uppblåsningsteknik. Mätningen görs därför skonsamt och gör att du bekvämt kan bestämma ditt blodtryck.



Det dynamiska användargränssnittet är enkelt och intuitivt att använda, är i färg och styrs med en lättanvänt navigationshjul och lätttryckta knappar.

Så med bara en knapptryckning kan du granska ditt blodtryck bekvämt i ditt hem och se hur det förändras per dag, per vecka eller per månad. Vill du se senaste veckans medelvärde? Inga problem. Vill du jämföra det med den senaste månadens medelvärde? Kan inte vara enklare.

Dessa produkter tillverkas på licens under varumärket 'Braun'. 'Braun' är ett registrerat varumärke som tillhör Braun GmbH, Kronberg, Tyskland. © 2018 Med ensamrätt

Om Helen of Troy Limited

Helen of Troy Limited (NASDAQ, NM: HELE) är ett ledande globalt företag inom området förbrukningsprodukter som erbjuder kreativa lösningar till sina kunder via ett konkurrenskraftigt utbud av välkända och pålitliga varumärken, inklusive OXO®, Hydro Flask®, Vicks®, Braun®, Honeywell®, PUR®, Febreze®, Revlon®, Pro Beauty Tools®, Sure®, Pert®, Infusium23®, Brut®, Ammens®, Hot Tools® och Bed Head®. Alla varumärken häri tillhör Helen of Troy Limited (eller dess dotterbolag) och/eller används på licens från deras respektive licensgivare.. Mer information om Helen of Troy Limited finns på www.hotus.com.

PR-kontakt för Braun:

Var med och skapa något värdefullt för svenska folkets hälsa!

Välkommen att kontakta mig, för ev mer pressmaterial, bilder, tävlingar mm

Carina Gure, Gure Group AB 0739-282005, carina@guregroup.se