

BRAUN

BRAUN BLODTRYCKSMÄTARE: EXPERTUTLÅTANDE

Kommentarer från Europas hjärthälsopanel:

- **Faya Nilsson** – kost- och träningsexpert, även känd under @FitnessOnToast
- **Nick Littlehales** – sömncoach för elitidrottare och sömnexpert
- **Meik Wiking** – humörexpert och VD för Happiness Research Institute
- **Dr Achim Max Brenske** – allmänläkare och medicinsk expert

Brauns egen hjärthälsopanel samlades till ett rundabordssamtal i London, dit även medierna hade bjudits in. Syftet var att diskutera Brauns forskningsresultat från olika delar av Europa som ger oss nya insikter i hur konsumenterna ser på sitt blodtryck. Experterna diskuterade vilka livsstilsfaktorer som kan påverka blodtrycket och gav några av sina bästa tips om vad konsumenterna kan göra för att förbättra sin hjärthälsa. Här presenterar vi ett antal färdiga vinklingar och expertcitat som kan hjälpa marknaderna att nå ut till medierna under kampanjen.

Tänk om kring åttatimmarsregeln

Kan okunskap kring sönmönstren göra oss tröttare?

Hur påverkar de första 90 minuterna på morgonen resten av dagen?

En aktuell undersökning från Braun visar:

- 51 % av de vuxna européerna känner att de ofta inte sover bra på natten.

Nick Littlehales, sömnexpert: – Man har länge trott att människor behöver få sina åtta timmars sömn varje natt. Folk kan bli oroliga för att de inte får de där viktiga åtta timmarna, men det kan faktiskt vara rätt svårt att få kvalitetssömn så länge. Så skulle du inte få dina åtta timmar varje natt finns det ingen anledning att få panik. Att sova kortare stunder oftare kan kompensera för den tid du har förlorat under natten.

Inom idrottsvärlden använder vi ett upplägg med flera faser, där idrottarna sover i kortare perioder men desto oftare. De kan t.ex. ta en middagslur och sova en stund tidigt på kvällen. För människor med vanliga nio-till-fem-jobb går det kanske inte att ta regelbundna tupplurar, men vi behöver tänka om kring vår sömn och i stället se det som en återhämningsprocess som pågår under 24 timmar. Om åtta timmar motsvarar ungefär en tredjedel av din dag, kan du använda detta som ett riktmärke för din återhämtningstid och behöver inte känna lika hög press att sova länge under natten.

Jag försöker få mina åtta timmar per dygn. Även när man inte sover kan man passa på att utnyttja stunder för vila och återhämtning. Jag kan försvinna bort i 20 minuter, sitta på en bänk och zooma ut helt mellan kl. 13 och 15 eller mellan kl. 17 och 22. Du behöver inte ens gå och lägga dig i sängen – vad din kropp behöver är att få stänga av mentalt. På så sätt får du verklig återhämtningstid, vilket i sin tur kan ge bättre blodtryck. Så även om du inte brukar ta någon lunchrast bör du försöka släppa allt mentalt i 20 minuter så att du får återhämtning inför resten av dagen.

Det är också viktigt att känna sin egen kronotyp. Din kronotyp anger ditt karakteristiska sömnmönster, dvs. om du är morgonmänniska eller kvällsmänniska. Morgonmänniskor har inte svårt att vakna på morgonen, medan kvällsmänniskor är typiska nattugglor. Det är viktigt att förstå när kropp och intellekt arbetar som bäst och anpassa ditt liv efter detta så gott det går.

Jag skulle rekommendera morgonmänniskor att lägga upp sin planering så att de gör mer på morgonen. Om du t.ex. har väldigt mycket att göra på jobbet bör du se till att få undan de mest krävande arbetsuppgifterna på morgonen, medan det omvända gäller för kvällsmänniskorna. Har du möjlighet att jobba flextid kan du kanske försöka börja jobba antingen tidigare eller senare, så att du är som mest produktiv när du är på jobbet.

Till sist skulle jag vilja göra människor uppmärksamma på att rutinerna just innan de går och lägger sig inte har så stor betydelse, utan att nattsömnen i stället påverkas av hur dagen som helhet har varit. Det handlar alltså inte bara om de där timmarna och minuterna precis innan du går och lägger dig. Den viktigaste delen av din återhämtning sker faktiskt under de första 90 minuterna av dagen. Så när väckarklockan ringer ska du inte börja dagen med att gå igenom arbetsmejlerna eller kolla på aviseringarna från dina sociala medier. Ge i stället kropp och intellekt tid att acklimatisera sig till den nya dagen: se till att tanka nytt bränsle och vätska och gå ut så att du får lite naturligt ljus. Börja din dag på samma sätt som du har för avsikt att fortsätta dagen.

Hjärthälsan – den allra viktigaste mätningen

En aktuell undersökning från Braun visar:

- En av fem vuxna européer kände inte till sitt eget blodtryck
- En av fem européer kontrollerar regelbundet sitt blodtryck i hemmet, medan 59 % bara har kontrollerat det någon enstaka gång under rutinmässiga läkarbesök. Förvånande nog är det 4 % som aldrig kontrollerar sitt blodtryck och inte heller känner något behov av att göra det.

Allmänläkaren Achim Max Brenske kommenterar: – Med tanke på att blodtrycket är en sådan viktig indikator på den allmänna hälsan är det verkligen illa att så få människor prioriterar att mäta blodtrycket. Enda sättet att göra blodtrycksmätningar till allmänkunskap är att på ett tidigt stadium uppmärksamma hjärthälsans betydelse, t.ex. genom att införa blodtrycksmätningar i skolan. Jag skulle rekommendera att man går ut med handledsmätare i skolorna för att visa på ett enkelt och smidigt sätt att mäta blodtrycket. Börjar man med detta i tidig ålder kan 120/80-mätvärdet bli allmänkunskap – på samma sätt som fem frukter och grönsaker per dag har blivit ett mantra som alla förstår.

– Alla bör lära sig hur man mäter blodtrycket och vilka faktorer som kan påverka det. Det positiva här är att alla kan åstadkomma stora skillnader även med små förändringar. Du behöver inte satsa på avancerad idrott, fitnessträning eller aerobics – bara det att ta en promenad runt kvarteret kan göra stor skillnad för ditt blodtryck.

– När du väl har lärt dig hur du kollar blodtrycket är nästa steg att försöka få en bild av hur det utvecklas över tid. Att göra en enda mätning säger egentligen inte så mycket. Men om du kan se när du har blodtryckstoppar kan du också förstå vilka positiva och negativa livsstilsval som påverkar din hjärthälsa.

– Det finns många olika saker som kan påverka blodtrycket, bland annat ålder, genetiskt arv och livsstil. På så sätt kan människor känna att de får verktyg för att kunna göra något åt det. För 30 år sedan var det bara läkaren som kunde mäta ditt blodtryck, men i dag kan du själv köpa en liten apparat som iCheck® 7 från Braun och kolla ditt blodtryck.

Braun har just lanserat två nya blodtrycksmätare som hjälper dig att få en bättre bild av din hjärthälsa: iCheck® 7 som är en handledsmätare och ActivScan™ 9 som är en mer traditionell överarmsmätare. Båda apparaterna har ett lättanvänt färgkodssystem som synkas med vår hjärthälsapp (Health Heart), så att du kan se vilken effekt din livsstil har. Detta ersätter förstås inte en läkares expertkunskap, men det ger ändå konsumenterna en möjlighet att göra rätt val för sitt hjärta.

Det är aldrig för sent för att göra en förändring

En aktuell undersökning från Braun visar:

- 68 % av alla vuxna tror att övervikt är en bidragande faktor till högt blodtryck, tätt följt av dålig kost (44 %), bristande motion (55 %) samt rökning (54 %).

Faya Nilsson, kost- och träningsexpert @FitnessOnToast: – Regelbunden motion visar sig kunna ge ett allt bättre blodtryck efterhand som ditt hjärta blir starkare. Ditt hjärta är en muskel, så när det blir starkare klarar det också bättre att pumpa runt blodet i kroppen.

– Om du har högt blodtryck behöver ditt träningsupplägg anpassas efter dina behov – och då finns det vissa övningar du bör undvika. Jag skulle t.ex. inte rekommendera HIIT-träning (högintensiv intervallträning) med alltför snabba pulshöjningar eftersom det kan belasta hjärtat för hårt. Då är det bättre att öka träningen efterhand i stället för att köra en explosiv intervallträning.

– Jag kan inte upprepa ofta nog att det aldrig kan bli för sent att göra positiva förändringar för att förbättra ens hälsa och välbefinnande, men tänk på att prioritera din hjärthälsa först och främst. För den som egentligen aldrig har tränat förr ger även power walking en rad olika fördelar. Bara att powerwalka till jobbet eller se till att röra sig minst en gång i timmen kan göra stor skillnad.

– Jag vet att tid är en bristvara för alla, så du behöver faktiskt inte ens köpa något gymkort. Använd din egen kroppsvikt och testa några enkla övningar hemma. Vanlig basträning som armhävningar, räckhäv, knäböj och utfall kan du göra när och var som helst.

– Det finns ingen universallösning för att få motivation, utan sikta in dig på att hitta just det som du tycker är kul. Du kan få massor med inspiration på nätet, på YouTube och i olika bloggar. Du kan även testa att föra träningsdagbok och sätta upp kort- och långsiktiga mål för att få koll på vad du gör. Det bästa är om du skriver ned vad du gör och sedan tar en avstämning efter två månader. Du kan också försöka hitta en träningskompis. Du kan kanske svika dig själv, men du sviker inte din kompis.

– Vad gäller kosten är den mest positiva förändring du kan göra för ditt blodtryck att minska salthalten i maten. Håll koll när du lagar mat eller äter ute! Om du beställer indisk eller kinesisk hämtmat bör du t.ex. se till att välja vanligt ris och inte äggstekt ris. Om du äter en macka eller en rejäl frukost bör du satsa på skinka i stället för bacon eller ett förlorat ägg med grillade grönsaker.

– Generellt sett tänker jag att man måste komma ihåg att det aldrig är för sent att börja träna. Det har fler fördelar än man kan föreställa sig. Det handlar bara om att äta och träna rätt – och alla kan klara det!

Ett friskt och lyckligt hjärta

En aktuell undersökning från Braun visar:

- Över två tredjedelar (63 %) av de vuxna européerna uppger att de är stressade eller ganska stressade.

Meik Wiking, humörexpert och VD för <https://www.happinessresearchinstitute.com>, kommenterar: – När det gäller att hitta lyckan i livet handlar det om att kunna besvara några viktiga frågor: Hur mäter man lycka? Varför är vissa lyckligare än andra? Och så förstås: hur kan man förbättra sin livskvalitet?

– En viktig sak att tänka på när vi mäter lycka är att lycka är ett brett begrepp, så människor kan ha väldigt olika syn på vad det faktiskt innebär. Vid <https://www.happinessresearchinstitute.com> delar vi upp frågeställningen och undersöker olika faktorer som gör oss lyckliga. Normalt skulle vi undersöka livstillfredsställelsen på en skala från 0 till 10. Vi kan ha följande utgångspunkt: "Tänk dig det bästa och det sämsta liv du skulle kunna tänka dig att leva. På en skala från 0 till 10, var känner du att du står just nu?"

– Det finns många olika studier där man undersöker människors lycka runtom i världen och de olika situationer som påverkar lyckan.

– I en intressant studie från 2015 undersökte man t.ex. språkbruket som människor använde på sociala medier. Studien omfattade 75 000 vuxna amerikaner och analyserade 20 miljoner inlägg på sociala medier. Därefter jämfördes dessa data med graden av hjärtsjukdomar i USA. Spänningar i kontakten mellan människor är en faktor som orsakar hjärtproblem. Därför kunde de användas för att förutsäga graden av hjärtsjukdomar i landet. Detta gjorde man genom att undersöka hur mycket hatpropaganda och spänningar i samspelet mellan människor som kunde konstateras i det de skrev på Twitter och Facebook.

– Den här studien lär oss att människor bör se på relationerna i sitt liv och fråga sig vad de kan göra för att undvika konflikter. De bör försöka använda sig av långsiktiga strategier genom att söka sig bort från sådana situationer och förändra sin inställning till dessa personer. Samspelet mellan människor handlar om hur vi interagerar med andra människor och spänningar som uppstår mellan oss utgör en riskfaktor för hjärtsjukdomar.

– Man har även konstaterat att landsbygdsbor är lyckligare, liksom människor som tillbringar tiden med vänner, men att folk inte är lika lyckliga när de är på jobbet. Det är viktigt att se till varje situation och försöka upptäcka konkreta åtgärder som gör skillnad. Om du t.ex. inte gillar din pendling kan det kanske kännas bättre om du gör din resa mer aktiv och cyklar till jobbet?

– Lycka hjälper folk att hålla sig friska och vi kan se att dödlighetstalet är högre för människor som upplever färre positiva känslor varje dag. Att vara aktiv och äta rätt har inte bara en positiv inverkan på hur vi mår just nu, utan också på vårt liv i största allmänhet.

– Mitt sista råd är att ge sig själv lite tidsmässig distans. I stundens hetta är det ofta svårt att få perspektiv på tillvaron, så frågan du bör ställa till dig själv är: *Har detta någon betydelse om sex veckor?* Ofta kommer du fram till att svaret är nej. Detta hjälper dig att få lite perspektiv och gör så att det där stressiga ögonblicket inte påverkar dig lika mycket.

Bakgrundsinformation:

Mer information finns på Brauns webbplats, <https://se.braunbloodpressuremonitors.com/>

Källor:

Forskningsstudier som 3GEM Research and Insights har genomfört för Brauns räkning, med 3 000 vuxna européer, 2018

Om BRAUN

Braun har i över 90 år tillverkat produkter som är välkända för sin pålitlighet, livslängd och hållbarhet. Vår grundval är design – tack vare Dieter Rams och hans efterträdare – och alltefter hur konsumenternas behov utvecklas under 2000-talet är vårt fokus att erbjuda en ojämförlig upplevelse.

Vårt mål är att utforma våra produkter med detaljer som gör skillnad i människors liv, att levandegöra konsumenternas upplevelse i vad vi kallar "Braunögonblicket". Braun leder vägen in i framtiden med produkter som designats för att göra konsumenters liv bättre och håller fast vid sitt motto: "Design som gör skillnad."

Bland hälso- och sjukvårdspersonal är Braun Healthcare välkända för sin fackkunskap. Produkter från Braun Healthcare säljs i 44 länder i Europa, Mellanöstern och Afrika, med över 13 miljoner sålda medicintekniska produkter över hela Europa.

Dessa produkter tillverkas på licens under varumärket Braun. Braun är ett registrerat varumärke för Braun GmbH, Kronberg, Tyskland. © 2018 Alla rättigheter förbehålls

Om Helen of Troy Limited

Helen of Troy Limited (NASDAQ, NM: HELE) är ett ledande globalt konsumentproduktföretag som erbjuder sina kunder kreativa lösningar genom en stark portfölj av välkända och ansedda varumärken, däribland OXO®, Hydro Flask®, Vicks®, Braun®, Honeywell®, PUR®, Febreze®, Revlon®, Pro Beauty Tools®, Sure®, Pert®, Infusium23®, Brut®, Ammens®, Hot Tools® och Bed Head®. Samtliga dessa varumärken tillhör Helen of Troy Limited (eller dess dotterbolag) och/eller används på licens från sin respektive licensgivare. Mer information om Helen of Troy Limited hittar du på www.hotus.com.