



HILDING ANDERS AB
YOUR SLEEPING PARTNER

PRESSMEDDELANDE

Helsingborg 5 februari 2003

Hilding Anders lanserar nytt revolutionerande sängkoncept - intelligent säng kan förbättra sömnen

Hilding Anders AB, Sveriges och Europas ledande tillverkare av sängar, visar på Möbelmässan 2003 upp en ny konceptsäng, "den intelligenta sängen" med en rad innovativa funktioner.

Konceptsängen har utvecklats tillsammans med forskare vid Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet och bygger på omfattande forskning om sömn och sömnkvalitet som utförts vid universitetet. Avsikten är att de erfarenheter som vunnits under utvecklingen av konceptsängen successivt skall kunna leda till nya produkter avsedda att förbättra sömnkvalitet.

Sedan flera år tillbaka bedrivs forskning om sömn och sömnkvalitet vid Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs Universitet, under ledning av docent Gaby Bader. En omfattande studie av svenska folkets sovvanor har utförts av forskargruppen. Syftet har varit att utvärdera sömnkvalitet och problem samt faktorer som påverkar sömnen, hos den vuxna svenska befolkningen. Studien är utförd som en enkätundersökning tillsammans med SCB bland ett statistiskt urval omfattande över 1700 personer.

Några resultat av undersökningen:

- Den vanligaste sovtiden är sju timmar per dygn
- Över två tredjedelar av befolkningen sover mindre än åtta timmar per dygn. 28 procent sover mindre än sex timmar. D.v.s. de har sömnbrist
- I norra Sverige rapporteras en bättre sömnkvalitet än i söder. I Stockholm anger 17 procent en dålig sömnkvalitet; den högsta andelen i landet.
- Dubbelt så många sover mer än 8 timmar per dygn i Stockholm, Göteborg och Malmö jämfört med resten av landet.
- 30 procent sover bättre när de är lediga. Sömnkvaliteten påverkas mer av årstiden i norra Sverige.
- 19 procent tar en middagslur flera gånger i veckan, oftare i den södra delen av Sverige.
- En fjärdedel snarkar nästan varje natt. 6 procent av befolkningen rapporterar ofta förekommande andningssvårigheter under sömn med uppvaknande.
- 19 procent har ökad sömnighet dagtid, mer uttalad hos personer som bor i södra delen av landet.
- 11 procent erkände att de somnade vid ratten åtminstone en gång och 4 procent flera gånger.
- Insomnia eller sömnsvårigheter påverkar en tredjedel av den svenska befolkningen och 75 procent därav upplever trötthet eller fysiska besvär under dagtid.
- I genomsnitt tillbringar svensken 3 timmar per dygn i sängen utöver att sova. Unga människor ägnar relativt sett mest tid åt aktiviteter i sängen.
- En stor majoritet är nöjd med sängens kvalitet.



HILDING ANDERS AB
YOUR SLEEPING PARTNER

”God sömn förebygger hälsoproblem. Det moderna och stressade samhället har rubbat individens sömn. Antalet tillgängliga sömntimmar har minskat. Idag lider var tredje person i Sverige av någon form av sömnrubbing,” säger docent Gaby Bader.

Sömnkvaliteten ändras under livets gång till exempel p.g.a. hormonpåverkan, åldrande, viktändring, ändring av arbetsform (kroppslarbete, nattskift), hälsotillstånd. Det finns också flera andra faktorer som kan påverka sömnen såsom kroppstemperaturändring under sömn, kvalitet av sovytan, fetma, liggställning, individens rörelser under sömnen, luft kvalitet, ljudnivå etc.

”Vi har försökt identifiera de faktorer som kan påverka sömnen. Sängen och sovmiljön är här av stor betydelse. Vi spenderar mer än 30 procent av vår tid i sängen och väsentligt mer när vi blir äldre. Sängen är den viktigaste möbeln i huset, men får tyvärr ofta alldeles för låg prioritering. Sängens betydelse måste komma mer i fokus.”

Sängen bör anpassas till individen. Det bör också påpekas att komfort i vila skiljer sig från sömnkomfort. En liggyta som känns mycket mjuk och behaglig då man ligger vaken kan vara olämplig för sömnen.

”Utifrån genomförda studier har vi tagit fram ert koncept av en ”ideal”-säng och sovmiljö som skulle kunna tillgodose den mest optimala sömnen under de tillgängliga sömntimmarna. Ambitionen är inte att komma med slutgiltiga produkter men föreslå principiella lösningar,” säger Gary Bader.

Hilding Anders är sponsor till forskningen.

För ytterligare upplysningar, kontakta Informationschef Peter Sturm, 042 – 38 77 00
Den intelligenta sängen demonstreras i Hilding AB mässmonter A 18:10 på Möbelmässan i Älvsjö 5-9 februari.