

Presseinformation

27. januar 2009

Danske unge er de mest trætte i Norden

Kvinder rammes hyppigere af vintertræthed end mænd og hver anden kvinde er utilfreds med måden hun vækkes på – ofte af en mobiltelefon, viser en ny undersøgelse fra Philips, som påpeger at det vil hjælpe at vågne med lys

Den danske ungdom er Nordens mest trætte om morgenen - og danske kvinder er ligesom kvinderne i de øvrige nordiske lande også mest trætte om vinteren. Og lige over halvdelen af de danske kvinder synes ikke om måden de vækkes på - en tredjedel af dem bruger mobiltelefonen som vækkeur.

Nordjyderne er mest utilfredse med måden de vågner på – det hænger måske sammen med at en stor del af dem bruger mobiltelefonen som vækkeur.

Det er nogle af de resultater, der er kommet ud af den nordiske forbrugerundersøgelse Morgenbarometret, som Philips har lavet i samarbejde med Cint/CPX. 3.400 personer fra 14 år og opefter har deltaget med cirka 1.100 i henholdsvis Danmark, Norge og Sverige.

Det er vintermørket som er "skurken": Manglen på lys gør det svært for os i Skandinavien at vågne - og derfor er der brug for at tage lyset til hjælp:

- Lys er vigtigt for at bremse produktionen af kroppens søvnhormon, melatonin. Ved hjælp af lys kan melatonin-niveauet reguleres, så man får et bedre velbefindende. Kvinder oplever det sværere at komme op om morgenen, fordi deres melatonin øges mere end hos mænd i den mørke årstid, forklarer Baba Pendse, overlæge i psykiatri på Malmö Allmänna Sjukhus og én af Skandinaviens førende eksperter indenfor vinterdepression og lysterapi.

Værst ser det ud for unge mellem 14 og 22 år, og det gælder i alle tre lande. I Danmark har 77 % - altså tre ud af fire - svært ved at komme op. Nordmændene følger lige efter med 75 % og i Sverige har 65 % af de unge problemet. Kigger vi på regionerne, har unge i Region Sjælland sværest ved at komme ud af sengen fulgt af Region Midtjylland, Region Hovedstaden, Region Syddanmark og Region Nordjylland.



Kvinder rammes hyppigere af vintertræthed. Og en Wake-up Light med lyspåvirkning en halv time før du vågner giver en bedre start på dagen.

Når Philips har været interesseret i at kortlægge skandinavernes morgenstart skyldes det Wake-up Light: En kombination af vækkeur, clockradio og lys: En halv time før det indstillede vækketidspunkt starter lyset blidt og behageligt som en solopgang og stiger gradvist i intensitet til du skal op. Til vækningen kan du vælge radio, bip eller naturlyde som eksempelvis fuglekvidder, vindfløjter eller savannelyde, så du også lydmæssigt får en behagelig start på dagen.

Selv om dine øjne er lukkede, vil en del af lyset trænge ind uden at vække dig. Lyset påvirker energihormonet kortisol samtidig med at melatonin-produktionen bremses. Dermed får du en behagelig opvågnen og du føler dig mere veloplagt og udhvilet. Undersøgelsen viser også, at kun en tredjedel af danskerne er klar over, at der findes en mulighed for at blive vækket af lys.

Philips Wake-up Light HF3475. Vejledende udsalgspris 1.399 kroner.

Uddrag af Morgenbarometret

- *Mange måder at blive vækket på:* Hver 3. dansker vækkes af mobilen og hver 4. af vækkeuret. Ja selv børn og husdyr bruges som "vækkeur"; dog kun af henholdsvis 2 og 1,5 %. Region Sjælland og Region Syddanmark ligger over gennemsnittet med børnevækning, og Region Hovedstaden og Region Nordjylland ligger over med husdyrvækning.
- *Alderen har indflydelse på evnen til at komme op:* Af de 14-22-årige har kun 6,6 % let ved at komme op, blandt de 23-35-årige stiger tallet til 13,7 % og via 31,6 % hos 36-55-årige når det 43,5 % hos 56+. Lægger vi alle aldersklasser sammen, har indbyggerne i Region Nordjylland og Region Syddanmark lettest ved at komme op.
- *Nordjyder mest utilfredse:* Hver 5. i Region Nordjylland, 19,6 %, er utroligt utilfredse med måden han/hun vågner på. I Region Sjælland er det 16,7 %, Region Syddanmark 15,7 %, region Hovedstaden 13,1 % og Region Midtjylland 11,7 %.
- *Sjællændere og sønderjyder mest tilfredse:* Hver 4. i Region Sjælland og Region Syddanmark er tilfredse med måden, de vågner på. Det svarer henholdsvis til 25,3 % og 25,1 %. Region Midtjylland 21,2 %, Region Hovedstaden 20,2 % og Region Nordjylland 14,1 %.

Gode råd om lys og det at vågne

- Lys hæmmer produktionen af søvnhormonet melatonin. Et højt niveau påvirker blandt andet humør, appetit og seksualitet. Lys medvirker til at regulere niveauet, så vi bliver mere veloplagte.
- Når mange bliver trætte om vinteren skyldes det, at dagene bliver kortere og vi får mindre dagslys. Vores dagsrytme forstyrres og den øgede mængde melatonin bringer kroppen i en stresstilstand.
- Et menneske har dagligt brug for lys, der svarer til en halv times sollys.
- 9% i Skandinavien mod 1% i Sydeuropa lider af vinterdepression. Og 14 % i Skandinavien lider af vintertræthed, SubSAD.
- Det er klogt at have nogle rutiner og eksempelvis stå op på samme tid hver dag og undlade at ligge og snue. Regelmæssig motion er også gavnligt.
- Lys om morgenen er vigtigt, fordi det er her hjernen og kroppen skal vågne og forberede sig på en hel dag i vågen tilstand.

Yderligere information:

Marketing Manager Jessica Sars, +46 708 32 21 39 – e-post: jessica.sars@philips.com

Informationschef Erling Madsen, tlf. 33 29 35 36 - e-post: erling.madsen@philips.com

Faktablade + foto:

[http://www.p4c.philips.com/cgi-](http://www.p4c.philips.com/cgi-bin/dcbint/cpindex.pl?slg=ENG&cat=PEC_HEALTHANDWELLBEING_CA&sct=HW_WAKE)

[bin/dcbint/cpindex.pl?slg=ENG&cat=PEC_HEALTHANDWELLBEING_CA&sct=HW_WAKE](http://www.p4c.philips.com/cgi-bin/dcbint/cpindex.pl?slg=ENG&cat=PEC_HEALTHANDWELLBEING_CA&sct=HW_WAKE)
[UPLIGHT_SU&session=20090123081628_130.138.9.17&grp=PERSONAL_CARE_GR&ctn=HF3475/01&mid=Link_ProductInformation&hlt=Link_ProductInformation](http://www.p4c.philips.com/cgi-bin/dcbint/cpindex.pl?slg=ENG&cat=PEC_HEALTHANDWELLBEING_CA&sct=HW_WAKE)

Philips Kundeservice tlf. 35 25 87 59

Wake-up Light påvirker via lyset positivt, men det er ikke en lysterapilampe: Her skal bruges Philips EnergyLight, som har meget kraftigere lys. Ved vinterdepressioner bør en læge konsulteres.

Om Philips

Royal Philips Electronics of the Netherlands er vidtspændende firma inden for helse og velbefindende, fokuseret på at forbedre menneskers liv gennem relevante nyskabelser. Som verdensleder inden for healthcare, livsstil og lys, integrerer Philips teknologi og design i menneskecentrerede løsninger, baseret på grundlæggende viden om forbrugerne og varemærke-løftet "sense and simplicity". Hovedkontoret ligger i Holland og Philips har cirka 121.000 ansatte i flere end 60 lande.

Med en årsomsætning på ca. 194 milliarder danske kroner i 2008 er koncernen markedsførende inden for hjertebehandling, akutbehandling og hjemmepleje, energieffektive lysløsninger og nye lysapplikationer, samt livsstilsprodukter der skaber velbefindende og glæde. Philips har således en stærk førerposition inden for FlatTV, shaving og grooming til mænd, bærbar underholdning og tandpleje.

Nyheder fra og informationer om Philips findes på www.philips.com/newscenter og www.philips.dk