



SLEEP CYCLE LANSERAR NY SLEEP SCORE - BASERAD PÅ DEN SENASTE FORSKNINGEN

Sleep Cycle, det ledande AI-drivna sömnteknikbolaget, lanserar idag en ny Sleep Score i Sleep Cycle-appen och i bolagets tekniska plattform, baserad på den senaste forskningen kring hur mänsklig återhämtning bör mätas. Den nya Sleep Score-modellen kommer att rullas ut successivt till användare under de kommande veckorna. Detta markerar ett viktigt steg i Sleep Cycles strategi att utvecklas från sömnspårning till proaktiv, AI-driven sömncoaching – vilket stärker användarengagemanget samtidigt som bolagets tekniska plattform vidareutvecklas.

Bygger på vetenskaplig innovation

Sleep Cycles nya Sleep Score bygger på en enkel men kraftfull insikt: hur länge du sover är bara en del av helheten. Under decennier har den så kallade "8-timmarsregeln" dominerat diskussionen om sömn, men forskningen har gått vidare.

Ny forskning visar att regelbundna tider för när du går och lägger dig och vaknar är en starkare indikator på både lägre dödlighet och bättre hälsa än enbart sömnens längd. Samtidigt har skillnader mellan dina sömntider på vardagar och helger kopplats till oregelbundna mönster som högre BMI, förhöjt blodtryck och störd ämnesomsättning. Sömnens längd är fortfarande viktig, men regelbundenhet och kvalitet kan vara ännu viktigare. Sleep Score speglar denna insikt genom att balansera datapunkter över tre kategorier, viktade utifrån vad forskningen faktiskt visar.

Sömnens tre pelare

Den nya modellen för Sleep Score bygger på tre pelare: Längd, Kvalitet och Rutin. Dessa representerar den senaste vetenskapliga konsensusen om att cirkadisk anpassning och regelbundenhet är de mest kraftfulla prediktorerna för långsiktig hälsa och mortalitet, och ofta viktigare än sömnlängden i sig.

Genom att ge Rutin störst vikt går Sleep Score-algoritmen bortom passiv mätning och möjliggör aktiv beteendeförändring. Användarna uppmuntras att anpassa sin livsstil efter sin naturliga dygnsrytm.

Genom att bygga Sleep Score på kliniskt relevanta markörer såsom regelbundenhet och cirkadisk anpassning stärker Sleep Cycle ytterligare den vetenskapliga grunden i sin plattform – en viktig tillgång i takt med att bolaget expanderar inom partnerskap, tekniklicensiering och medicinska tillämpningar.

I takt med att Sleep Cycle fortsätter att skala sin "Powered by Sleep Cycle"-strategi och sitt Sleep SDK-erbjudande stärker den nya Sleep Score den modulära kapaciteten i bolagets tekniska plattform. En vetenskapligt förankrad poängmodell skapar ett standardiserat ramverk som kan integreras i partnerapplikationer, företagslösningar inom hälsa och välmående samt framtida medicinska användningsområden.



Insikter om hälsosam sömn

"På Sleep Cycle omvandlar vi data till engagerande, träffsäkra och livsförändrande användarinsikter. Den nya Sleep Score ger våra användare en mer korrekt bild av deras fysiologiska verklighet och hjälper dem att förstå sina nätter samt bygga hållbara rutiner som förbättrar både välmående och långsiktig hälsa", säger Petter Höglander, Chief Product Officer på Sleep Cycle.

"Vi lanserar funktionen med ett tydligt fokus på att stärka Premium-upplevelsen. Även kostnadsfria användare får ett betydande mervärde, men för att låsa upp den fulla potentialen krävs en Premium-prenumeration. Den nya Sleep Score är en del av våra fortsatta investeringar i Sleep Cycle-appen och vårt åtagande att förbättra global hälsa genom bättre sömn."

För mer information, vänligen kontakta:

Elisabeth Hedman | CFO & Head of IR
elisabeth.hedman@sleepcycle.com | +46 76 282 8958

Petter Höglander
petter.hoglander@sleepcycle.com

Om Sleep Cycle

Sleep Cycle strävar efter att göra hälsosam sömn tillgänglig för alla. Vår app hjälper användare att utveckla goda sömnvanor, identifiera potentiella sömnproblem och få värdefulla insikter om sina sönmönster. Med hjälp av patenterad ljudteknologi och över 3 miljarder sömn-sessioner erbjuder Sleep Cycle oöverträffad noggrannhet och personliga rekommendationer. Som en del av sitt bredare partnerskapsprogram erbjuder Sleep Cycle företagspartners, inklusive appkampanjer, skräddarsydda SDK-lösningar och ett omfattande databasbibliotek, vilket gör det möjligt för företag att utöka erbjudanden med sömnlösningar och insikter. Sleep Cycle är noterat på Nasdaq Stockholm under tickern SLEEP, med huvudkontor i Göteborg, Sverige.

Bifogade bilder

Sc Sqs Pr