



Dear DASH Study Participant,

We hope this message finds you and your loved ones well during these challenging times.

First, we want to say, “Thank You!” We are very grateful for your participation in the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Study. You stuck with us for almost a year -- through lectures, nutrition sessions, surveys, and blood pressure downloads. Your participation has helped scientists learn how to make the DASH diet work for seniors and may be helping you to manage your blood pressure too.

From our *preliminary* look at the data, we learned:

- 1) that the diet was well received by most clients at both Carter Burden locations- Leonard Covello and the Luncheon Club;
- 2) by receiving the DASH diet in the meals served at Carter Burden, coupled with home blood pressure monitoring, some seniors were able to lower their blood pressure.

We are currently closing the study, collecting the last measurements, and preparing for data analysis. If you have received a final set of surveys from us, please mail them to us soon.

We will conduct the formal data analysis this Fall and provide a Summary of Results back to you before the holidays, in the form of a plain language newsletter and/or on-line presentation over the internet.

We need to do more analysis to understand whether, on average, DASH worked across the study population. Also, we want to compare the characteristics of the people who were able to lower their blood pressure versus those who could not. We hope to share this information by the winter holidays. This program might be a model for other senior programs to help their clients manage their blood pressure through diet and education. We hope you feel proud of your participation in the study!

Compensation Information:

Because of COVID restrictions and social distancing, we have not given out study compensation in person. Due to safety concerns, it may be some time before we can meet in person. If you are eligible for compensation, we will provide compensation to you in the form of a check in order to observe social distancing.

If you have any questions, for assistance please call:

- Clewert Sylvester (212-423-9665 extension 445; sylvesterc@carterburdennetwork.org) or
- Kimberly Vasquez (212-363-0809; kvasquez@rockefeller.edu),

We hope you feel proud of your participation in the study!

Sincerely,

ACL DASH Study Team



Estimado participante del estudio DASH,

Esperamos que este mensaje los encuentre bien a usted y a sus seres queridos durante estos tiempos difíciles.

Primero, queremos decir "¡Gracias!" Estamos muy agradecidos por su participación en el estudio DASH (enfoques dietéticos para detener la hipertensión). Usted se quedó con nosotros durante casi un año, a través de clases, sesiones de nutrición, encuestas y descargas de las medidas de su presión arterial. Su participación ha ayudado a los científicos a aprender cómo hacer que la dieta DASH funcione para las personas mayores y también puede ayudarlo a controlar su presión arterial.

En nuestra mirada *preliminar* de los datos, aprendimos:

- 1) que la dieta fue bien recibida por la mayoría de los clientes en ambos lugares de Carter Burden- Leonard Covello y el Luncheon Club;
- 2) al recibir la dieta DASH en las comidas que se sirven en Carter Burden, junto con el control de la presión arterial en el hogar, algunas personas mayores pudieron reducir su presión arterial.

Actualmente, estamos cerrando el estudio, recopilando las últimas mediciones, y preparándonos para el análisis de datos. Si ha recibido un envío final de encuestas de nuestra parte, envíenlas por correo pronto

Realizaremos el análisis de datos formal este otoño y le daremos un Resumen de los Resultados antes de los feriados, en forma de un boletín informativo en lenguaje simple y / o una presentación en línea por el internet.

Necesitamos hacer más análisis para comprender si, en promedio, DASH funcionó en toda la población del estudio. Además, queremos comparar las características de las personas que pudieron bajar su presión arterial con las que no pudieron. Esperamos compartir esta información antes de las vacaciones del invierno. Este programa podría ser un modelo para otros programas para personas mayores que ayuden a sus clientes a controlar su presión arterial a través de la dieta y la educación. ¡Esperamos que se sienta orgulloso de su participación en el estudio!

Información de compensación:

Debido a las restricciones de COVID y el distanciamiento social, no hemos entregado la compensación del estudio en persona. Debido a preocupaciones de seguridad, puede pasar algún tiempo antes de que podamos reunirnos en persona. Si es elegible para recibir la compensación, le daremos su compensación en forma de cheque para observar el distanciamiento social.

Si tiene alguna pregunta, para obtener ayuda, llame al:

- Clewert Sylvester (212-423-9665 extensión 445; sylvesterc@carterburdennetwork.org) o
- Kimberly Vasquez (212-363-0809; kvasquez@rockefeller.edu),

¡Esperamos que se sienta orgulloso de su participación en el estudio!

Sinceramente,

Equipo de estudio ACL DASH