

Untersuchungswochen

Speichelproben

Wenn Sie auch in Nachtschichten arbeiten, möchten wir Ihre innere biologische Uhr genauer anhand der Hormone Melatonin und Cortisol untersuchen. Hierfür benötigen wir an den Untersuchungstagen mit Nachtarbeit jeweils 8 Speichelproben. Die Abgabe einer Speichelprobe in kleine Behälter ist ganz einfach und wird Ihnen mit Ihnen die notwendigen Schritte erklärt. Die Materialien erhalten Sie zusammen mit einem Handy, welches Sie an die Abgabe der Speichelproben erinnern wird.



© IPA/Naurath

Lichtmessung

In einer kleineren Gruppe von Teilnehmenden möchten wir die individuelle Lichtexposition über den Tag mit einem sogenannten LightWatcher messen. Hierfür wird der LightWatcher, ein kleines Messgerät, als Brosche in Schulternähe getragen und beim Schlafen neben dem Bett platziert, so dass Ihre Lichtbelastung über 24 Stunden möglichst repräsentativ erfasst wird. Die Bedienung des Geräts ist leicht zu erlernen. Sie werden von unserem Team in die Handhabung eingewiesen. Wir werden an den Untersuchungstagen vor Ort für Sie ansprechbar sein und Sie unterstützen.



© IPA/Naurath

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Ihre Mitarbeit können wir mit 100,- € bei Teilnahme an den verbleibenden Feldphasen vergüten. Damit Ihnen keine Nachteile entstehen, ist das Ausstempeln für die Studienteilnahme möglich.

Ansprechpersonen

Ihre Ansprechpersonen für die Studie:

Dr. rer. biol. hum. Maria Lehmann
Fon +49 (0)30 13001 4232
Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Claudia Lechtenfeld
Fon +49 (0)30 13001 4226
Study Nurse

Ihre Ansprechperson vor Ort:

Ralf Salinus
Fon +49 (0)2932 3018080

Studienleitung

Dr. rer. medic. Sylvia Rabstein
Institut für Prävention und Arbeitsmedizin der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung
Institut der Ruhr-Universität Bochum (IPA)
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum
Internet: www.dguv.de/ipa

Prof. Dr. med. Volker Harth
Zentralinstitut für Arbeitsmedizin und Maritime Medizin (ZfAM),
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Seewartenstraße 10, Haus 1, 20459 Hamburg
Internet: www.uke.de/arbeitsmedizin/

Impressum

Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV),
Glinkastr. 40, 10117 Berlin

Redaktion:

Institut für Prävention und Arbeitsmedizin der DGUV (IPA)
Institutsdirektor: Univ.-Prof. Dr. Thomas Brüning
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum
Tel.: 030 13001-4000, E-Mail: ipa@dguv.de



Institut für Prävention und Arbeitsmedizin
der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung
Institut der Ruhr-Universität Bochum



© raisonndre - stock.adobe.com

Studie Licht und Schicht

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserer Studie zu Licht, Schichtarbeit und Gesundheit.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick über den Studienablauf und die geplanten Untersuchungen geben.

Über Ihre Teilnahme an der Studie würden wir uns freuen!



Studienverlauf

Für die verbleibenden zwei Untersuchungsphasen (Feldphasen) unserer Studie möchten wir **weitere Teilnehmende** gewinnen. Dadurch kann die Aussagekraft der Studie erhöht werden. Einigen Teilnehmenden werden wir individuelle Gesundheitsempfehlungen geben. Die Feldphasen sind geplant für:

1. Okt/Nov 2022
2. Jan/Feb 2023

Überblick über eine Feldphase

Einzelgespräch

- Interview
- Ausgabe & Start der ActiGraphen
- Haarprobenahme

Zwei oder drei Untersuchungswochen (je Woche Begleitung von 2 Arbeitstagen)

- Reaktionszeit (PVT-Testung)
- Individuelles Wohlbefinden (Studienhandy)
- Für einen Teil der Teilnehmenden zusätzlich Speichelproben für Hormonprofile
- Individuelle Lichtmessung („LightWatcher“)

Nachbereitung

- Einsammeln der ActiGraphen
- Auswertung der Daten nur für wissenschaftliche Zwecke (keine Weitergabe an TRILUX)

Einzeluntersuchung

Interview

Um in unseren Untersuchungen verschiedene Einflussfaktoren berücksichtigen zu können, benötigen wir verschiedene Informationen von Ihnen. Anhand eines Fragebogens über Schichtarbeit werden wir Sie in ca. 30 Minuten zu Ihrer familiären Situation, möglichen Erkrankungen und weiteren wichtigen Faktoren befragen.

Schlaf-Wach-Rhythmus

Zur Messung des Schlaf-Wach-Rhythmus und somit Ihrer Schlafdauer tragen Sie 3 Wochen ein Gerät am Handgelenk.

Der ActiGraph ähnelt einer Armbanduhr und misst Ihre Aktivitäts- und Ruhephasen. In circa 10 Minuten werden wir Ihnen das Messgerät sowie das begleitende Schlafstagebuch erklären.



© IPA/Naurath

Haarprobe

Zur Messung Ihres Stresslevels (anhand des Langzeitwertes des Hormons Cortisol) benötigen wir zwei Haarsträhnen von Ihrem Hinterkopf. Dafür werden zwei dünne Haarsträhnen mit einer Schere nah an der Kopfhaut abgeschnitten. Im Anschluss stellen wir Ihnen einige kurze Fragen zur Haarprobe (z.B. ob die Haare gefärbt sind). Wenn Sie sehr kurze Haare haben, wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie Ihren nächsten Friseurbesuch aufschieben, damit Ihre Haare eine Mindestlänge von 2 cm haben.

Untersuchungswochen

Reaktionszeit-Messungen

Zur Untersuchung der Wachheit wird mit einem portablen Reaktionszeit-Messgerät (PVT) in der Mitte der Arbeitsschicht Ihre Reaktionszeit gemessen. Bei diesem simplen Test halten Sie ein Testgerät mit einer digitalen Anzeige in der Hand, welches zu unvorhergesehenen Zeiten aufleuchtet. Sobald es leuchtet, sollen Sie einen Knopf drücken. Der Test dauert fünf Minuten und ist leicht zu erlernen.



© IPA/Naurath

Studienhandy

Ihre Gewohnheiten haben einen großen Einfluss auf Ihren biologischen Tagesrhythmus. Mit den mobilen Studienhandys möchten wir Ihre Gewohnheiten und Ihr Wohlbefinden über den Tag erheben. Uns interessiert dabei besonders, wie schläfrig oder wach Sie sich fühlen. Da uns insbesondere die Wirkung von Licht interessiert, möchten wir auch erfahren, ob Sie sich im Tageslicht aufhalten, wann Sie essen und ob Sie Sport treiben.



© XIMES

Das Handy wird Sie zu verschiedenen Zeitpunkten bei der Teilnahme an der Studie unterstützen, z.B. indem es Sie daran erinnert, eine Eingabe zu Ihrem Wohlbefinden zu machen oder an der Reaktionszeit-Messung teilzunehmen.