

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 wir werden mit Ihnen die notwendigen Schritte üben. 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 200,- € bei Teilnahme an allen Feldphasen vergüten.
Damit Ihnen keine Nachteile entstehen, ist das Ausstempeln für die Studienteilnahme möglich.*

Ansprechpartner

Ihre Ansprechpartner für die Studie

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

Sarah Affolderbach
Fon +49 (0)40 42837 4307
Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Simone Putzke
Fon +49 (0)30 13001 4227
Study Nurse

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

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Erich Bullmann
Fon +49 (0)2932 301487

Studienleitung

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

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/



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



© raisonndtre - 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!



Der Studienverlauf

Wir möchten die Gesundheit unserer Studienteilnehmenden über einen Zeitraum von zwei Jahren beobachten.

Insgesamt sind vier Untersuchungsphasen (sogenannte Feldphasen) geplant:

- 1 - Okt/Nov 2021
- 2 - Jan/Feb 2022
- 3 - Okt/Nov 2022
- 4 - Jan/Feb 2023

In einigen Betriebsbereichen wird im Verlauf der Studie die Beleuchtung verändert. Zusätzlich werden wir einigen Teilnehmenden individuelle Gesundheitsempfehlungen geben.

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 weitere wichtige 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 Schlaftagebuch erklären.



© IPA/Naurath

Haarprobe

Zur Messung Ihres Stresslevels (anhand des Langzeit-Wertes 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 einer Mindestlänge von 1 cm haben.

Untersuchungswochen

Reaktionszeit-Messungen

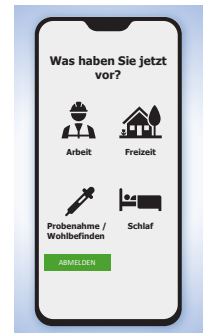
Zur Untersuchung der Wachheit wird mit einem portablen Reaktionszeit-Messgerät (PVT) in der Mitte der Arbeitsschicht Ihre Reaktionszeit gemessen. Bei diesem simplen Test halten Sie ein Testgerät mit einer digitalen Anzeige in der Hand, welches zu unvorhergesehenen Zeiten aufleuchtet. Sobald es leuchtet, 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. in dem es Sie daran erinnert, eine Eingabe zu Ihrem Wohlbefinden zu machen oder an der Reaktionszeit-Messung teilzunehmen.

