



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM FREIBURG

Schlafprobleme?

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie sucht Probanden (w/m) mit Schlafproblemem für eine Studie

Hat Urlaub einen Einfluss auf unsere Schlafqualität?

Die Frage, inwiefern sich Urlaubszeiten auf Schlafstörungen auswirken, ist relativ wenig erforscht. Es gibt Hinweise auf eine Verbesserung unseres Wohlbefindens und unserer individuellen Arbeitsleistung nach einem Urlaub. Es ist jedoch nicht bekannt, wie sich unser Schlaf im Rahmen eines Urlaubs verändert. Diese Studie beabsichtigt, dieses Thema zu untersuchen.

Aus diesem Grund suchen wir Studienteilnehmer (w/m) ab 18 bis 65 Jahren, die

- schlecht schlafen,
- keine sonstigen körperlichen oder psychischen Erkrankungen haben, die den Schlaf beeinträchtigen,
- keine Nachtschichtarbeiter sind.

Die Studienteilnehmer werden gebeten, bei **zwei getrennten Besuchen zwei Nächte** mit polysomnographischen Messungen im Schlaflabor zu verbringen.

Die Probanden werden zufällig einer von zwei Studiengruppen zugewiesen.

In der 1. Gruppe findet die erste Messung im Schlaflabor **in der Woche nach einer Urlaubsperiode** (min. 7 Nächte) statt. Die zweite Messung erfolgt **nach einem Zeitraum von min. 30 Tagen kontinuierlicher Arbeitstätigkeit**. In der 2. Gruppe erfolgt die Reihenfolge der Messungen umgekehrt.

Für die Teilnahme an der **kompletten Studie** erhalten Sie:

- eine kostenlose polysomnographische Messung
- eine Aufwandsentschädigung von **250€**.

Interesse?

Für weitere Informationen schreiben Sie uns unverbindlich:

Email: natasza.walter@uniklinik-freiburg.de

Oder rufen Sie uns an: Tel-Nr. **01575 133 1114**

Studienleitung: Prof. Kai Spiegelhalter, M.Sc. Natasza Walter

