

Die Teilnehmenden sind an zwei Tagen (Montag und Dienstag) zur Schulungsmaßnahme vor Ort in Bad Kissingen. Sie werden zudem - online - zu folgenden Inhalten befragt:

- Persönliche Daten (z.B.: Familienstand)
- Schlafqualität
- Bedarfe/Bedürfnisse einer Maßnahme zur Verbesserung der Schlafqualität
- Lebensqualität
- Gesundheit (z.B.: Stress)
- Subjektive Arbeitsfähigkeit

Zeitraum

Um mögliche Effekte auf Schlafqualität und Gesundheit langfristig abschätzen zu können, bitten wir die Studienteilnehmenden, uns auch zu weiteren Zeitpunkten Informationen mittels Online-Fragebogen zu übermitteln:



Besuchen Sie uns im Netz!

Ansprechpartner:

Dr. Christina Tischer
0931 / 201-47376

IKE-B-Schlafstudie@ukw.de

Studienleitung:

Dr. Kirsten Haas, Prof. Dr. med. Peter Heuschmann
Julius-Maximilians-Universität Würzburg
Institut für Klinische Epidemiologie und Biometrie (IKE-B)
Josef-Schneider-Straße 2 / Haus D7
97080 Würzburg

Weitere Projektbeteiligte:

[Gesundheitswerk.Ruhr](http://www.gesundheitswerk.ruhr.de)



Erholsamer Schlaf

Studie zur Schlafqualität im Rahmen der Gesundheitsförderung

Studieninformation für Betriebe

IKE-B-Schlafstudie@ukw.de



Worum geht es?

Wie ist der Ablauf?

ERHOLSAMER SCHLAF

Schlafbeschwerden und Schlafstörungen stellen ein Risiko für chronische Erkrankungen dar. Sie sind zudem auch ein Risiko für eine Arbeitsunfähigkeit bzw. eine Arbeitsgefährdung.

Die Studie **Erholsamer Schlaf** untersucht das Thema Schlafqualität im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Zentraler Bestandteil der Studie ist die Evaluation einer zweitägigen Schulungsmaßnahme zur Verbesserung der Schlafqualität.

Die Studie wird durchgeführt unter der Leitung des Instituts für Klinische Epidemiologie und Biometrie (IKE-B) der Universität Würzburg in der Kurstadt Bad Kissingen.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung,
Ihr Studienteam

Die Studie **Erholsamer Schlaf** möchte folgende Fragestellungen beantworten:

- Wie wird eine Unterstützung in Form einer zweitägigen Schulungsmaßnahme von den Studienteilnehmenden bewertet?
- Inwieweit wirkt sich die Schulungsmaßnahme auf die Schlafqualität und andere Gesundheitsparameter im Zeitverlauf aus?

Was müssen wir als Betrieb tun?

Wir freuen uns, wenn Sie als Betrieb Ihren Angestellten eine Teilnahme an der zweitägigen Schulungsmaßnahme im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung ermöglichen. Sie als Betrieb sowie Ihre Angestellten profitieren langfristig von mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

Sprechen Sie uns für weitere Informationen zur Studienteilnahme und Studieneinladung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an.

Die Kontaktinformationen finden Sie auf der letzten Seite.

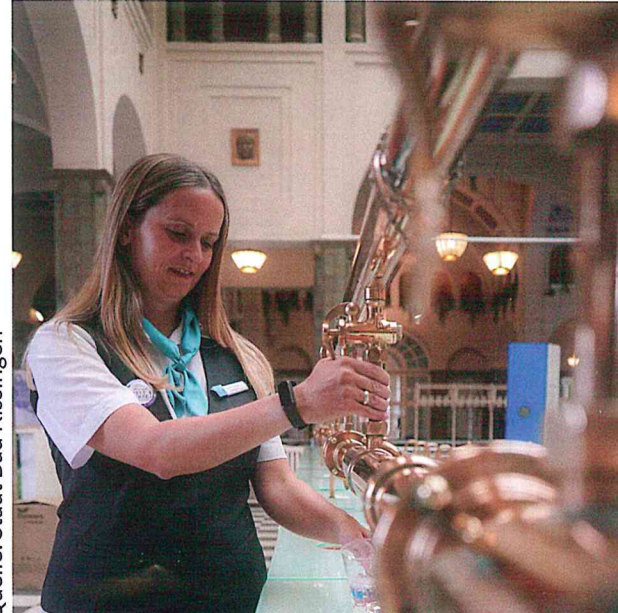
Wo findet die Studie statt?

Die zweitägige Schulungsmaßnahme als Präsenzveranstaltung erfolgt unter Anwendung ortsgebundener Heilmittel (Heilwasser, Thermalanwendung) in der Kurstadt Bad Kissingen.

Wer kann teilnehmen?

Wir sprechen insbesondere Betriebe und Unternehmen in und im näheren Einzugsgebiet von Bad Kissingen an.

Die Einladung zur Studienteilnahme für Mitarbeiter*innen erfolgt über die teilnehmenden Betriebe vor Ort.



Quelle: Stadt Bad Kissingen