

Checkliste - SleepBuddy Schlafstudie (A)

Tag 1 - Nachmittag (Check-In ab 15:00)

- Check-In im **Raum 305, Campus 4, Austraße 3a**, 5020 Salzburg
- Studieninformation lesen & **Einverständniserklärung unterzeichnen**
- Polar 360 erhalten** für die kontinuierliche HR/HRV-Messung. (bis zum Check-Out an Tag 3 tragen; um den Unterarm anlegen; nach dem Abschlussgespräch wird ein originalverpacktes Gerät ausgehändigt)
- Rückfragen klären**
- Profil-Fragebogen - SleepBuddy** ausfüllen
- Schlafqualitäts-Fragebogen (PSQI)** ausfüllen
- Schlafstagebuch** ausfüllen für diesen Morgen

Tag 1 - Abend / Nacht

- Gewohnte Abendroutine** (Licht, Mediennutzung, Körperhygiene, etc.) Während der Körperhygiene kann die Polar 360 abgenommen werden.
- Schlafmessgerät (**PSG) SomnoHD** anlegen (*siehe beiliegende Anleitung und Video*):

- Öffne Videoanleitung durch Scannen des QR-Codes
- PSG-Hauptgerät aus der Docking-Station nehmen
- EKG-Sensor mit kleineren EKG-Elektroden anbringen
- Bauchatmegerät mit Hauptmessgerät anlegen
- Brustatmegerät anlegen
- EEG-Sensor mit größeren EEG-Elektroden am Kopf anbringen
- Nasenbrille anlegen
- SpO2-Fingerclip anbringen
- Die laufende Messung wird durch ein langsam pulsierendes rotes Licht angezeigt



- Schlafstagebuch** für den entsprechenden Abend ausfüllen.
- GRÜNES Somnox Breathing Pillow**: Diese Nacht erfolgt **mit Atemführung**: Legen Sie sich etwa 15 Minuten vor Ihrer geplanten Schlafenszeit ins Bett. Schalten Sie das **grüne** Atemkissen ein, indem Sie kurz auf den Einschaltknopf drücken. Halten Sie das Kissen so, dass es sich angenehm anfühlt und Kontakt mit Ihrem Bauch oder Ihrer Brust hat. Versuchen Sie, sich von den sanften Bewegungen des Atemkissens leiten zu lassen und entspannen Sie sich. Wenn sich der Rhythmus zu irgendeinem Zeitpunkt unangenehm oder unnatürlich anfühlt, kehren Sie einfach zu Ihrer eigenen Atmung zurück. Sie können das Kissen so lange halten, bis Sie einschlafen oder es auch nach einiger Zeit beiseitelegen. Das Gerät stoppt automatisch nach einiger Zeit und kann auf Wunsch erneut aktiviert werden.
- Licht ausschalten, in das Bett legen und entspannen**. Bitte jede aktive Beschäftigung im Dunkeln im Bett vermeiden (wie Lesen, Smartphone, usw.).

Tag 2 – Morgen

- Schlafstagebuch** für den entsprechenden Morgen ausfüllen
- PSG-Schlafmessgerät** samt Elektroden, Atemgurte und Fingersensor ablegen und in die entsprechende Tasche zurücklegen. Das **Hauptgerät vorsichtig in die Docking-Station stecken**, sodass die Lade-LEDs leuchten. Klebeelektroden und Fixierpflaster entsorgen.
- Gewohnte **Morgenroutine**.
- Polar 360 weitertragen**

Tag 2 – Abend / Nacht

- Gewohnte Abendroutine** (Licht, Mediennutzung, Körperhygiene, etc.) Während der Körperhygiene kann die Polar 360 abgenommen werden.
- Schlafmessgerät (**PSG**) **SomnoHD** anlegen (*siehe beiliegende Anleitung und Video*):

- Öffne Videoanleitung durch Scannen des QR-Codes
- PSG-Hauptgerät aus der Docking-Station nehmen
- EKG-Sensor mit kleineren EKG-Elektroden anbringen
- Bauchatemgurt mit Hauptmessgerät anlegen
- Brustatemgurt anlegen
- EEG-Sensor mit größeren EEG-Elektroden am Kopf anbringen
- Nasenbrille anlegen
- SpO₂-Fingerclip anbringen
- Die laufende Messung wird durch ein langsam pulsierendes rotes Licht angezeigt



- Schlafstagebuch** für den entsprechenden Abend ausfüllen
- BEIGES/WEIßES Somnox Breathing Pillow**: Diese Nacht erfolgt **ohne Atemführung**: Legen Sie sich 15 Minuten vor dem geplanten Einschlafen ins Bett. Schalten Sie das **beige/weiße** Atemkissen ein, indem Sie kurz auf den Einschaltknopf drücken. Halten Sie das Kissen so, dass es sich angenehm anfühlt und Kontakt mit Ihrem Bauch oder Ihrer Brust hat. Versuchen Sie, sich zu entspannen. Sie können das Kissen so lange halten, bis Sie einschlafen oder es auch nach einiger Zeit beiseite legen.
- Licht ausschalten, in das Bett legen und entspannen**. Bitte jede aktive Beschäftigung im Dunkeln im Bett vermeiden (wie Lesen, Smartphone, usw.).

Tag 3 – Morgen (Check-Out bis 10:00)

- Schlafstagebuch** für den entsprechenden Morgen ausfüllen
- PSG-Schlafmessgerät** samt Elektroden, Atemgurte und Fingersensor ablegen und in die entsprechende Tasche zurücklegen. Das **Hauptgerät vorsichtig in die Docking-Station stecken**, sodass die Lade-LEDs leuchten. Klebeelektroden und Fixierpflaster entsorgen.
- Gewohnte **Morgenroutine**

Selbstständiger Check-Out:

- Ziehe die Bettwäsche selbstständig ab und lege sie auf einen Stuhl**

- Lege die **Polar 360** ab auf den **Schreibtisch**.
- Lasse den Schlüsselbund und die ausgefüllten Studiendokumente am Schreibtisch liegen.**
- Nimm nur den Abschluss-Fragebogen mit dir** und fülle diesen am selben Tag aus.
- Nimm alle deine persönlichen Sachen mit dir mit und lasse die Tür ins Schloss fallen. Hinterlasse das Schlaflabor möglichst sauber.**

Abschlussgespräch (nach Terminvereinbarung ab Tag 3)

- Treffpunkt** beim Eingang der **Salzburg Research, Jakob Haringer-Straße 5/3** (vom Schlaflabor aus das Bürogebäude gegenüber des TechnoZ-Parks), Eingang im Innenhof beim Brunnen. Gerne telefonisch melden unter der Kontaktnummer: +43-662-2288 409.
- Ausgefüllten Abschluss-Fragebogen abgeben**
- Abschlussgespräch** für Rückfragen
- Aushändigung einer Original-verpackten Polar 360** bei erfolgreicher Teilnahme.

Wichtig



Bei Unwohlsein können Sie jederzeit die Sensorik teilweise oder ganz abnehmen.

Sie dürfen auch bei vollständigem Abbruch der Studie die restliche Nacht im Schlaflabor verbleiben. Bitte melden Sie sich im Fall des Studienabbruchs möglichst zeitnah ab 08:30 (zB. E-Mail, telefonisch) bei der Studienbetreuung!

Zur Transparenz der sensorischen Datenerhebung: Die beiden Somnox Breathing Pillows sowie die N3-mat Matratze erfassen ausschließlich Beschleunigungsdaten. Die Polar 360 erfasst Beschleunigung und Pulsrate. Das PSG misst EEG, EKG, Atemfluss, Sauerstoffsättigung und den Schnarchpegel. Im Schlaflabor werden keine Bild-, Video- oder Audioaufzeichnungen durchgeführt.

Entschädigung

*für den erfolgreichen (d.h. bei vollständiger Erfüllung der Checkliste) Studienabschluss:

-  Behalten Sie ein neues Polar 360 (im Wert ca. 90 €)
-  Individueller Schlaf-Report mit Hypnogramm nach der Datenauswertung

Kontakt

Christoph Schranz
 Salzburg Research Forschungsgesellschaft mbH
 Jakob-Haringer-Straße 5/3
 A-5020 Salzburg
 Tel.: +43-662-2288 409
 E-Mail: office-sleepbuddy@salzburgresearch.at