



## ONLINEBERATUNG MÜDIGKEITSMILDERUNG (OMM)

# VORSTUDIE ZUR ENTWICKLUNG EINES INTERNETGESTÜTZTEN PROGRAMMS ZUR PRÄVENTION VON SCHLAFSTÖRUNGEN:

## ONLINEBERATUNG MÜDIGKEITSMILDERUNG

Schlafstörungen sind heute keine Seltenheit. Etwa ein Viertel der deutschen Bevölkerung leidet Studien zufolge unter den Auswirkungen, besonders betroffen sind dabei Schichtarbeiter. Die Folgen sind, neben reduzierter Arbeitsleistung, auch im Privatbereich erkennbar: Müdigkeit und Depressionen können zu einer verminderten Lebensqualität führen. Diese Auswirkungen können sich noch lange nach Veränderung der Arbeitszeiten deutlich machen. Viele Betroffene nehmen erst nach Eintreten der Störung Hilfe in Anspruch. Am besten ist es jedoch Schlafstörungen komplett zu umgehen, indem frühzeitig Maßnahmen zur Vorbeugung getroffen werden. Genau dort möchte das Projekt „Vorstudie zur Entwicklung eines internetgestützten Programms zur Prävention von Schlafstörungen insb. bei Mitarbeiter/innen im Schichtdienst: Onlineberatung Müdigkeitsmilderung“ anknüpfen, um die Schlaffeffizienz der Patienten zu verbessern und die Symptome zu vermindern.



### Projektaufbau

Zunächst wird, ausgehend von Patientenfragebögen der Schlafambulanz des Klinikum Nürnbergs, ein internetbasierter Selbsttest zur ersten Einschätzung von Schlafstörungen entwickelt werden. Um eine möglichst große Reichweite zu erlangen, wird für das Programm das Internet als Medium gewählt. Des Weiteren soll durch ein Schlafstagebuch die Schlaffeffizienz kontrolliert werden. Neben der Auswertung und Feedback zum Selbsttest und Schlafstagebuch, setzt das Programm auf eine individualisierte Online Beratung. Diese soll Hilfe und Unterstützung bei der Verbesserung der Schlaffeffizienz leisten und zur Verminderung der Symptome der Schlafstörung beitragen. Im Weiteren müssen Online-Berater geschult werden. Zu letzt wird das Programm anhand einer speziellen Risikogruppe getestet und gegebenenfalls angepasst und evaluiert.

### Projektziel

Unter der Voraussetzung eines erfolgreichen Tests zur Wirksamkeit können Modelle entwickelt werden, die einen breiten Einsatz des Programms jenseits klinischer Varianten ermöglichen. Dabei ist insbesondere an den Einsatz des Programms im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements zu denken.

LAUFZEIT | 01.10.16 - 31.03.18



**STAEDTLER**  
STIFTUNG

 TECHNISCHE HOCHSCHULE NÜRNBERG  
GEORG SIMON OHM

 **P**ARACELSUS  
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

#### PROJEKTLEITER

Prof. Dr. Richard Reindl

Fakultät Sozialwissenschaften

Technische Hochschule Nürnberg  
Georg Simon Ohm

#### ANSPRECHPARTNER

Prof. Dr. Richard Reindl

Tel.: +49.911.5880.2580

Fax: +49.911.5880.6580

richard.reindl@th-nuernberg.de

[www.th-nuernberg.de](http://www.th-nuernberg.de)



TECHNISCHE HOCHSCHULE NÜRNBERG  
GEORG SIMON OHM