

Pupillographie-Schlafanalyse

SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen von Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsminderungen sowie Aufdecken ihrer Ursachen. Vermittlung gezielter Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit.

INHALTE:

- Bestimmung des Schläfrigkeit-Index (rPUI) durch Messung der Pupillenweite sowie deren Schwankungen unter Ruhebedingungen
- Quantifizierung der Tagesschläfrigkeit im Alltag (ESS-Fragebogen)
- Abfrage indiv. Schlafgewohnheiten nach schlafmedizinischen Standards
- Beratung zur Behebung bzw. Vorbeugung von Tagesschläfrigkeit
- QR-Code: Ergebnisse digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Zur Messung keine Kontaktlinsen tragen, Brille muss abgenommen werden

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20 Minuten pro Person entsprechend 3 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$; Stromanschluss: 230 V

Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen

Besonderer Hinweis: Möglichst ruhiger Bereich, am besten separater Raum



Pupillographie-Schlafanalyse

HINTERGRUND:

Schlafprobleme und Schlafstörungen sind in der modernen Berufswelt auf dem Vormarsch. Laut aktuellen Studien schläft jeder Dritte nur unzureichend. Besonders hoch ist der Anteil unter den Berufstätigen, vor allem bei unregelmäßigen Arbeitszeiten oder im Schichtdienst: Hier klagt etwa jeder Zweite über schlechte Schlafqualität. Ungesundes Schlafverhalten erhöht das Gesundheitsrisiko auf unterschiedliche Weise: So kommt es auf Dauer zu erhöhtem Stress, reduzierter Konzentration und verminderter Leistungsfähigkeit. Unter dem Aspekt der Unfallvermeidung ist das Aufdecken von Tagesschläfrigkeit von zentraler Bedeutung.

ABLAUF:

Das physiologische Grundprinzip des wissenschaftlich anerkannten Messverfahrens Pupillographie basiert darauf, dass die Pupillenweite durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird. Die Teilnehmer tragen während der Messung eine Spezialbrille, die über die gesamte Messzeit von mindestens 5 Minuten den Pupillendurchmesser und seine Schwankungen misst. Auf diese Weise wird der Schläfrigkeitsgrad quantifiziert und bewertet. Im Rahmen der Beratung werden auch die persönlichen Bedingungen und Gewohnheiten erfasst, die eine Tagesschläfrigkeit hervorrufen bzw. begünstigen können.

ERGEBNISSE:

Die Ursachen von Tagesschläfrigkeit sind multifaktoriell. Schlafmangel, Ein- und Durchschlafstörungen, insbesondere mangelnde Schlafhygiene gelten hier als Hauptursachen. Ebenso können Hinweise für schlafbezogene Atmungsstörungen sowie Bewegungsstörungen im Schlaf erkannt werden. Die Beratung konzentriert sich auf die individuell relevanten Bereiche, wobei eine Optimierung der Schlafhygiene sowie der Umgang mit akuter Tagesschläfrigkeit meist im Vordergrund stehen. Die Teilnehmer erhalten Ausdrucke mit ihrem aktuellen Messergebnis, Erläuterungen sowie gezielten Empfehlungen.

