



## Kann verbesserter Tiefschlaf das Gedächtnis stärken?

Wir suchen interessierte Personen **zwischen 60 und 85 Jahren** zur Teilnahme an einer Studie, die Aufschluss darüber geben soll, wie sich verbesserter Schlaf auf Gedächtnis- und Konzentrationsaufgaben auswirkt bei gesunden Erwachsenen über sechzig. Für diese Studie würden Sie insgesamt 5 Nächte in unserem Schlaflabor übernachten und jeweils **vor sowie nach** dem Schlaf Gedächtnis- und Konzentrationsaufgaben lösen. Mittels Elektroenzephalographie (EEG) wird dabei während dem Schlaf Ihre Hirnaktivität erfasst, was weder mit Schmerzen noch mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist. Für die Studie sind ebenfalls zwei Folgetermine geplant, eine Woche sowie 3 Monate später, wobei sie erneut Gedächtnis- und Konzentrationsaufgaben lösen.

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Alter zwischen 60 und 85
- Keine psychische oder neurologische Erkrankung
- Keine Hör- oder unkorrigierte Sehschwäche
- Keine schwerwiegenden Schlafprobleme oder Nutzung von Schlafmedikamenten

### Aufwandsentschädigung: 400 CHF bei vollständiger Teilnahme

#### Zeitaufwand:

Von Zu Hause aus: Telefonscreening (20-30 min), Fragebögen (20 min),  
Im Labor: 5 aufeinanderfolgende Untersuchungs Nächte an der UPD, Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60, mit jeweils 1.5 bis 2.5 Stunden Aufwand am Morgen und Abend.

Nachbefragungen: 2 x ca. 90 Minuten, kann im Labor oder bei Ihnen Zu Hause stattfinden.

Vertraulichkeit der Daten: alle gesetzlichen Regeln des Datenschutzes werden eingehalten und alle Beteiligten unterliegen der Schweigepflicht. Ihre persönlichen und medizinischen Daten werden verschlüsselt verwendet und geschützt. Sollten Sie an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht.

Nutzen: Die Studie soll den Einfluss von verbessertem Schlaf auf Gedächtnis- und Konzentrationsaufgaben bei gesunden Erwachsenen über sechzig erkunden. Gewonnene Erkenntnisse sollen zukünftig helfen, neue Behandlungsmöglichkeiten für kognitiv beeinträchtigte Patienten zu entwickeln.

**Interesse?** Dann senden Sie uns eine E-Mail mit Namen und Telefonnummer an **marina.wunderlin@upd.unibe.ch**. Wir rufen Sie zeitnah zu einem kurzen Telefonscreening zurück. Wenn Sie keine E-Mail-Adresse haben, rufen Sie uns direkt an unter **031 932 87 07**.