



SHIFT2HEALTH

**GESUNDHEIT UND
SCHICHTARBEIT**

**Wir suchen Schichtarbeitende,
die in einem Industriebetrieb
arbeiten!**



Machen Sie mit!



SHIFT2HEALTH

Gesundheit und Schichtarbeit

In der Europäischen Union arbeiteten im Jahr 2020 fast 18 % aller Beschäftigten im Schichtdienst (das entspricht ca. 34 Mio. Menschen). Schichtarbeit ist ein Risikofaktor für verschiedene Krankheiten und ungünstige Ernährungsgewohnheiten. Dem möchten wir mit einer groß angelegten Studie in 5 EU-Ländern mit wirksamen Strategien entgegenwirken.

Die Studie startet zu Beginn des Jahres 2024. Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Das heißt die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden hat keine nachteiligen Folgen für Sie.

Sind Sie...

- ... mind. 21 Jahre alt
- ... angestellt oder selbständig mit ≥ 28 h/Woche
- ... im Industriesektor tätig
- ... BMI unter 40 kg/m^2

und zudem

Schichtarbeiter:in:

- ... mind. 3 Jahre in Schichtarbeit tätig
- ... regelmäßige Nachtschichten (mind. 4/Monat, an mind. 2 aufeinanderfolgende Nächte/Monat)*
- *Nachtschicht = mind. 3h Arbeitszeit zw. 00:00 und 5:00 Uhr

Dann seien SIE dabei!

KONTAKT

Institut Diätologie, E-Mail: s2h@fh-joanneum.at

Christina Höfler, Anna Lena Aufschnaiter und Marlies Wallner





Wie läuft die Studie ab?

Vorinformation

- Informationen zur Studie (per Video bzw. telefonisch)
- Ausfüllen eines 3-teiligen Fragebogens (auch von zu Hause aus möglich)
- Aushändigung bzw. Zusendung der Sammelgefäße für die Probenentnahme (da diese am Untersuchungstag mitgebracht werden müssen)
- Terminvereinbarung für den Untersuchungstag

Untersuchungstag (Studientag vor Ort, Dauer = 2h)

- Nüchternes Eintreffen am Arbeitsplatz
- Unterzeichnen der Einwilligungserklärung
- Ausfüllen von Fragebögen
- Check der Einschlusskriterien und der Medikamententabelle
- Abgabe von Urin- und Stuhl-Proben
- Blutabnahme (ca. 45ml)
- Körpermessungen (Körpergröße, -gewicht & -umfang)
- Messung der Körperzusammensetzung
- Entnahme von Speichel- und Haarproben
- Lebensmittelvorlieben & Sensorikaufgabe
- Frühstück
- Anleitung für Ernährungs-App

SIE BEKOMMEN

- einige Ergebnisse der Untersuchungen
- einen tieferen Einblick in die eigene Gesundheit
- 50€ Wertgutscheine zum Einlösen in gängigen Supermärkten und Betrieben bei vollständiger Teilnahme





SHIFT2HEALTH

Gesundheit und Schichtarbeit



Haben Sie Interesse, an der Studie teilzunehmen?

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte ans Studienteam unter:

FH JOANNEUM GRAZ

Institut Diätologie

Projekt: Shift2Health

Eggenberger Allee 11, 8020 Graz

Mail: s2h@fh-joanneum.at

Tel: +43 681/20136037



Wir freuen uns auf IHRE Unterstützung!