

Fussball Schlafstudie: Einfluss von Schlaf auf die Gehirnfunktion nach Kopfstössen bei Fussballspielern im Jugendalter

(Original: *Football Sleep Study: Examining the Influence of Sleep on Brain Function After Head Impacts in Youth Football Players*)

Liebes Kind, liebe/r Jugendliche/r

Wir möchten Dich über unsere Studie informieren. Die Studie wird durch das Universitäts-Kinderspital Zürich organisiert und findet bei Dir vor Ort oder online statt. Bitte lies alles gut durch und stelle alle Fragen, wir beantworten sie gerne.

Was wird gemacht und warum?

Beim Fussball kommt es manchmal zu Kopfkontakten. Zum Beispiel, wenn man den Ball köpft oder mit einer anderen Person zusammenstösst. Wir möchten nun untersuchen:

- wie oft solche Kopfkontakte vorkommen im Fussball,
- wie Du schläfst,
- ob Schlaf etwas damit zu tun hat, wie gut sich das Gehirn nach Kopfkontakten erholt,
- und ob sich Dein Schlaf an Trainingstagen, Spieltagen und freien Tagen unterscheidet.

Dafür sammeln wir Informationen über Deinen Schlaf, Deine Gesundheit, Dein Fussball-training und Deine Kopfkontakte.



Warum gerade Du?

Du kannst bei der Studie mitmachen, weil Du Fussball spielst und zu der Altersgruppe gehörst, die wir untersuchen möchten. Mitmachen können Kinder und Jugendliche, die:

- Fussball in einem Verein spielen,
- regelmässig trainieren und an Spielen teilnehmen,
- ein Smartphone benutzen,
- zwischen 10 und 20 Jahre alt sind.

Wir möchten viele junge Fussballspielerinnen und Fussballspieler untersuchen, damit wir mehr darüber lernen können, um so in Zukunft den Fussball gesünder zu machen.

Was kommt auf Dich zu?

Zuerst gibt es ein Gespräch mit uns (Studienteam). Dort erklären wir Dir und Deinen Eltern die Studie. Du darfst da alles fragen, was Du wissen möchtest.

Danach installieren wir gemeinsam eine Studien-App auf Deinem Smartphone. Die App heisst TapCounter. Die App läuft im Hintergrund. Sie misst nur, wann Du den Bildschirm berührst und wie schnell Du tippst. Sie liest keine Nachrichten. Sie sieht keine Fotos. Sie weiss nicht, was Du schreibst. Aus diesen Tipp-Informationen kann man Hinweise bekommen wann Du wahrscheinlich schläfst und wann Du wach bist. Die App bleibt die ganze Saison auf Deinem Smartphone. Sie sammelt im Hintergrund Daten. Du musst dafür im Alltag nichts Besonderes tun.

44 Am Anfang füllst Du ausserdem einige Fragebögen aus. Darin geht es zum Beispiel um Deinen
45 Schlaf, Deine Gesundheit und wie oft Du beim Fussball Kopfbälle machst. Während der Saison
46 füllst Du noch drei weitere Male kurze Fragebögen aus. Das passiert ungefähr:

- 47 • zu Beginn der Saison,
- 48 • in der Mitte der Saison,
- 49 • am Ende der Saison.

50 Das Ausfüllen dauert jeweils etwa 20 Minuten.

51

52 Optionale Zusatzteile

53 Es gibt auch Zusatzteile. Diese sind freiwillig. Du kannst also auch bei der Hauptstudie
54 mitmachen, ohne diese Zusatzteile zu machen.

55

56 **Zusatzteil 1: Schlaf-Stirnband**

57 Du kannst freiwillig ein Schlaf-Stirnband mit nach Hause nehmen. Das
58 Gerät misst die Aktivität Deines Gehirns, Augenbewegungen und
59 Muskelaktivität. So analysieren wir Deinen Schlaf genauer. Zum Beispiel
60 kann man sehen, wie lange Du tief schläfst. Du trägst dann das Stirnband
61 zu Hause während einer Woche, jeweils am Anfang, in der Mitte und am
62 Ende der Saison.



63

64 **Zusatzteil 2: Computer-Übungen**

65 Das sind kurze Übungen auf dem Computer, wo wir zum Beispiel deine Reaktion und deine
66 Aufmerksamkeit anschauen. Diese Aufgaben dauern etwa 30 Minuten.

67

68 Gibt es Risiken oder Unannehmlichkeiten?

69 Es gibt keine medizinischen Risiken. Mögliche Unannehmlichkeiten sind: Ein gewisser
70 Zeitaufwand (für Fragebögen, App-Einrichtung, oder das Anlegen des Schlaf-Stirnbandes).

71

72 **Musst Du mitmachen?**

73 Nein. Du musst nicht mitmachen. Die Teilnahme ist freiwillig. Du machst nur mit, wenn Du selbst
74 einverstanden bist und wenn auch Deine Eltern oder Deine gesetzliche Vertretung einverstanden
75 sind. Du darfst jederzeit Nein sagen. Du darfst auch später wieder aufhören. Dafür musst Du
76 keinen Grund nennen. Wenn Du nicht mitmachst oder später aufhörst, hast Du keine Nachteile.
77 Für Dein Training, Deinen Verein, Deine medizinische Betreuung oder andere Dinge entsteht Dir
78 dadurch kein Nachteil.

79 **Was nützt es Dir, wenn Du an der Studie teilnimmst?**

80 Mit Deiner Teilnahme hilfst Du der Forschung. Wir können dadurch besser verstehen, wie
81 Kopfkontakte im Fussball, Schlaf und Gehirnleistung zusammenhängen. Das kann in Zukunft
82 helfen, den Jugendfussball gesünder und sicherer zu machen.

83

84 Neben Deinem Beitrag zur modernen Sportwissenschaft und Medizin erhältst Du:

- 85 • Eine kostenlose Schlafanalyse: Wir können Dir zum Beispiel zeigen, wann und wie lange Du
86 ungefähr schläfst und ob sich Dein Schlaf an Trainings-, Spiel- oder freien Tagen
87 unterscheidet.
- 88 • Eine Rückmeldung zu Deiner Gehirnfunktion, die ein wichtiger Faktor für Deine
89 Fussballleistung ist.
- 90 • Als Dankeschön gibt es regelmässige Verlosungen. Du kannst Preise gewinnen, zum Beispiel
91 signierte Fussballtrikots, Eintrittskarten für Spiele oder Gutscheine aus dem Bereich Fussball
92 und Sport.

93

94

95

96

97

An wen kannst Du dich wenden?

98

Weitere Informationen findest Du unter www.football-sleep.com. Bei Fragen kannst Du dich jederzeit an uns wenden:

100

Leiter der Studie:

101

Prof. Dr. Reto Huber

102

Kinderspital Zürich, Schlafforschung

103

Postfach 162

104

Lenggstrasse 30

105

CH-8008 Zürich

106

reto.huber@kispi.uzh.ch

107

+41 (0)44 249 61 51

108

109

Studienkoordinator:

M.Sc. Florent Aziri

Kinderspital Zürich, Schlafforschung

Postfach 162

Lenggstrasse 30

CH-8008 Zürich

florent.aziri@kispi.uzh.ch

+41 (0)44 249 56 44

+41 78 771 20 52