

Uitnodiging deelname onderzoek

Het verbeteren van het slaapritme en de suikerhuishouding (bloedsuiker)

Onderzoekers van het Amsterdam UMC willen onderzoeken of we de suikerhuishouding in het lichaam kunnen verbeteren door het verbeteren van het slaapritme.

Wilt u ons hiermee helpen?

Het onderzoek

Een onregelmatig slaapritme heeft verschillende effecten op de stofwisseling. Mensen die avond- en nachtdiensten werken hebben bijvoorbeeld vaker diabetes en overgewicht. Maar ook kleine verschuivingen van bedtijd, bijvoorbeeld later gaan slapen en later opstaan in het weekend vergeleken met doordeweeks, kunnen al negatieve effecten hebben. Deze kleine verschuivingen van het slaapritme zijn een soort kleine jetlag of zomer-wintertijd verschuiving waar je lichaam wekelijks doorheen gaat. We willen graag uitzoeken of we de negatieve effecten van deze jetlag met behulp van lichttherapie en veranderingen in slaaptijd, kunnen verminderen door het slaapritme te verbeteren. Hiermee kunnen we in de toekomst betere leefstijladviezen ontwikkelen voor mensen met diabetes of met een hoog risico op diabetes.

Deelname aan de bijeenkomst

Voor het onderzoek is het nodig dat u 4 keer naar het onderzoekscentrum in Hoorn komt over een periode van 14 weken in totaal. De bezoeken duren allemaal ongeveer 1 tot 1,5 uur. Alles bij elkaar zal de tijd in het onderzoekscentrum ongeveer 6,5 uur bedragen. Ook vragen wij u om thuis nog drie keer ongeveer 2 uur te besteden aan het onderzoek

Vergoeding

Voor het meedoen aan deze bijeenkomst willen zij u graag bedanken met een VVV-cadeaubon ter waarde van €40.

Deelname of vragen?

Bent u geïnteresseerd in deelname, dan kunt u contact opnemen met Romy Slebe. Zij is de onderzoeker die het onderzoek organiseert en is te bereiken per email via r.slebe@amsterdamumc.nl of 06 25716277) (ma t/m vr van 10 tot 15 uur).

Met vriendelijke groet,
Romy Slebe, onderzoeker
Femke Rutters, onderzoeker
P.J.M. Elders, huisarts