

---

## Informationsblatt Herzratenvariabilität

---

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, auch am HRV Teil unserer Studie teilzunehmen. Auf dieser Seite haben wir nochmal alle Infos zusammengefasst, die Sie über den EKG-Sensor wissen müssen.

- Bitte legen Sie den Brustgurt jeden Abend an, bevor Sie ins Bett gehen. Am besten sollten Sie ihn anlegen, 15 Minuten bevor Sie schlafen gehen. Am Morgen können Sie den Gurt dann wieder ablegen.
- Der Gurt sollte knapp unterhalb der Brust mit direktem Hautkontakt angebracht werden. Legen Sie den Gurt also unterhalb aller Kleidungsschichten an. Bei starker Brustbehaarung sollte diese vorher rasiert werden, um einen guten Hautkontakt sicherzustellen.
- Die weiße Box (der Sensor) sollte mittig unterhalb der Brust platziert werden. Für eine richtige Messung ist die Position dieser Box entscheidend. Bei Unsicherheiten können Sie Ihre:n Partner:in beim Anlegen um Hilfe bitten.  
**Wichtig: Das Wort „movisens“ muss sowohl auf dem Sensor als auch auf dem Band richtig herum lesbar sein!**
- Bitte stellen Sie mithilfe des Klettverschlusses die Weite des Brustgurtes für Sie passend ein. Die Größe ist optimal eingestellt, wenn der Gurt nicht mehr verrutscht und gleichzeitig angenehm zu tragen ist. Er sollte aber nicht zu eng sitzen. Neben einem unangenehmen Gefühl für Sie, könnten bei einem zu engen Gurt Messfehler auftreten.
- Bitte klopfen Sie sowohl vor dem Einschlafen als auch morgens unmittelbar nach dem Aufwachen jeweils zwei Mal auf den Sensor. Dadurch wird ein Marker gesetzt, der uns hilft, die Daten aufzubereiten. Wenn der Sensor leicht vibriert, wurde der Marker erfolgreich gesetzt. Das Setzen des Markers kann bei manchen Modellen etwas schwieriger sein. Daher ist es kein Problem, wenn es mal nicht klappt. Es kann helfen, den Brustgurt abzunehmen und in die Hand zu nehmen und dann zwei Mal auf den Sensor zu klopfen. Das Markersetzen funktioniert auf diese Weise manchmal besser, als wenn der Brustgurt am Körper getragen wird.
- Bitte laden Sie den Sensor regelmäßig (mind. 15 Minuten am Tag) auf! Wenn der Akku vollständig entladen wird, können die Daten möglicherweise verloren gehen. Nutzen Sie dafür bitte die Ladestation, das Kabel und das Netzteil, das wir Ihnen mitgegeben haben. Schließen Sie den Sensor bitte nicht über das Kabel an Ihrem eigenen PC oder Laptop an! Auch dadurch können die Daten verloren gehen.
- Den Sensor können Sie über ein einfaches Druckknopfsystem vom Gurt trennen und mit der Ladestation verbinden bzw. andersherum.



- Beim Verbinden mit der Ladestation ist wichtig, dass die goldenen Kontakte am Sensor die goldenen Kontakte an der Ladestation berühren. Andernfalls kann kein Strom fließen.
- Beim Verbinden mit dem Brustgurt ist wichtig, dass die Schrift nicht auf dem Kopf steht.

Unten haben wir für Sie eine Sammlung an möglichen Problemen zusammengestellt, die mit dem Sensor auftreten können. Wenn sich das Problem nicht wie unten beschrieben lösen lässt, oder ein ganz anderes Problem auftritt, zögern Sie nicht, sich an uns zu wenden. Sie erreichen uns per E-Mail an [gesundheitspsychologie@uni-wh.de](mailto:gesundheitspsychologie@uni-wh.de).

#### Was tun, wenn...

- ...der Gurt eine Nacht abrutscht?
  - Stellen Sie den Gurt in der Nacht bzw. in der nächsten Nacht mit dem Klettverschluss enger ein. Notieren Sie bitte, in welcher Nacht das Problem aufgetreten ist.
- ...der Gurt jede Nacht abrutscht?
  - Wenn Sie den Gurt nicht enger Stellen können, kontaktieren Sie uns gerne. Wir können Ihnen dann einen Gurt in einer kleineren Größe aushändigen.
- ...ich Schmerzen habe durch den Gurt in der Nacht?
  - Wenn der Gurt Schmerzen verursacht, ist er zu eng eingestellt. Bitte stellen Sie den Gurt in der Nacht (bzw. in der nächsten Nacht) weiter ein. Notieren Sie bitte, in welcher Nacht diese Probleme auftraten.
- ...der Sensor auf einmal ganz heiß wird?
  - Das sollte niemals vorkommen. Falls es doch jemals vorkommt, legen Sie den Gurt bitte sofort ab! Trennen Sie im besten Fall den weißen Sensor vom Brustgurt und kontaktieren Sie uns.
- ...der Sensor aufhört zu leuchten?
  - Dann ist mit hoher Wahrscheinlichkeit der Akku leer. In dem Fall ist wahrscheinlich auch die Messung der Daten gestoppt. Deswegen ist es wichtig, dass Sie den Sensor regelmäßig (15 Minuten täglich) zum Laden an eine Steckdose anschließen.
  - Bitte kontaktieren Sie uns, wenn der Sensor nicht mehr blinkt bzw. leuchtet. Dann finden wir gemeinsam eine Lösung.
- ...ich die HRV Messung frühzeitig beenden möchte?
  - Wir freuen uns, wenn Sie die vollen 10 Nächte den Brustgurt tragen. Sie können die HRV Phase aber natürlich auch früher beenden. Wenn Sie die HRV Messung frühzeitig beenden möchten, kontaktieren Sie uns einfach. Am besten bringen Sie uns den Brustgurt in dem Fall schon vor dem Ende der Erhebungszeit zurück. Sie können dennoch mit den restlichen Teilen der Studie fortfahren.
- ...ich eine Nacht vergessen habe, den Sensor anzulegen?
  - Notieren Sie bitte, in welcher Nacht Sie vergessen haben, den Sensor zu tragen.
  - Tragen Sie den Sensor einfach in den folgenden Nächten wieder wie gewohnt.