

## Slaaponderzoek Actigrafie

### Slaapcentrum

Binnenkort krijgt u een Actigrafie-onderzoek. Het onderzoek houdt in dat u 1 of meerdere weken een actiwatch ( een soort horloge) moet dragen en gedurende deze tijd een dagboek bij moet houden over uw slaap. Het onderzoek levert informatie op over bijvoorbeeld de slaapduur, moment van inslapen, wakker worden, onderbrekingen van de slaap, bewegingen tijdens de slaap en uw ervaring met betrekking tot uw slaap.

#### Duur van het onderzoek

Afhankelijk van de vraagstelling van de arts dient de Actiwatch gedurende 1 tot 3 weken dag en nacht gedragen te worden.

#### Vorbereiding en instructie

Voor het onderzoek is geen speciale voorbereiding nodig. U krijgt nadere uitleg van de laborant wanneer u volgens afspraak de Actiwatch komt ophalen op het klinisch slaapcentrum route 224. U draagt vervolgens de Actiwatch dag en nacht, aan de pols van de niet dominante hand. U krijgt tevens van ons een aantal lijsten mee waarop U gegevens moet noteren gedurende de dagen dat U de actiwatch draagt zoals het tijdstip waarop u gaat slapen en ontwaakt. Maar bijvoorbeeld ook of u (het idee heeft dat u) tijdens de nacht wakker bent geweest of tijdens de dag heeft geslapen. Het is een zeer eenvoudig en niet belastend onderzoek en wordt vaak uitgevoerd in combinatie met een ander slaaponderzoek zoals een PSG of een MSLT onderzoek.

Deze instructies even samengevat:

- De actiwatch is zo geprogrammeerd dat u hem niet zelf uit kunt zetten. Hij registreert continu onder andere, licht, en beweging en doet dit automatisch tot het moment dat U hem weer heeft teruggebracht en de gegevens zijn ingelezen in de computer.
- U moet een paar maal per dag op de actiwatch een markeerknop indrukken. Hier krijgt U bij ophalen instructie over.
- Doet U de actigrafie af tijdens douchen, baden, zwemmen en bij intensief sporten om beschadiging te voorkomen.
- Vult U het meegeleverd dagboekje/ lijsten dagelijks nauwkeurig in zonder in de nacht op de klok te kijken. Het is ook van belang hoe U zelf ervaart hoe u geslapen heeft
- Lever deze lijsten gelijktijdig in met de Actiwatch op de afgesproken datum en tijdstip op route 224
- Bent u verhinderd? Zeg dan de afspraak tijdig af en maak een nieuwe afspraak. In uw plaats helpen wij graag iemand anders.
- Leest u voor aanvullende informatie, indien van toepassing de informatiefolder van het slaaponderzoek/PSG en/of het slaapcentrum/MSLT.

## **Uitslag**

De uitslag van het onderzoek krijgt u van de specialist op de polikliniek. Omdat de verwerking van de informatie nogal wat tijd in beslag neemt is deze afspraak meestal pas enkele weken na het onderzoek.

## **Vragen of verzetten van uw afspraak?**

Wij helpen u graag. U kunt (tijdens kantooruren) contact opnemen met de aanvragende specialist:

- Polikliniek Slaapcentrum/Longgeneeskunde:  
Telefoonnummer: (076) 595 50 53
- Polikliniek Slaapcentrum/Neurologie:  
Telefoonnummer: (076) 595 30 26
- Amphia ziekenhuis algemeen:  
Telefoonnummer: (076) 595 50 00

## **Waar vindt u het slaapcentrum en hoe kunt u deze bereiken?**

Amphia ziekenhuis, Molengracht 21, Breda.

Het Slaapcentrum bevindt zich op de tweede verdieping, volg route 224.