

Actigrafie onderzoek Slaapcentrum

Binnenkort krijgt u een Actigrafie-onderzoek. Bij dit onderzoek worden bewegingen pols geregistreerd. Het onderzoek levert informatie op over bijvoorbeeld de slaapduur, moment van inslapen, wakker worden, onderbrekingen van de slaap en bewegingen tijdens de slaap. De bewegingen worden geregistreerd met een Actiwatch. Dit is een klein apparaatje, dat u met een horlogebandje aan de pols draagt.

Duur van het onderzoek

Afhankelijk van de vraagstelling van de arts worden uw bewegingen gedurende 1 of meerdere weken dag en nacht geregistreerd.

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 bij het slaapcentrum route 224. Het onderzoek kan verder thuis plaatsvinden. Wij zullen u vragen om enkele gegevens te noteren over de nachten/dagen dat het onderzoek duurt. Het zijn gegevens zoals het tijdstip waarop u gaat slapen en ontwaakt. Maar bijvoorbeeld ook of u tijdens de nacht wakker bent geweest of tijdens de dag heeft geslapen. U krijgt van ons een lijstje mee waarop u dit kunt noteren. Wanneer de registratie klaar is, verzoeken wij u de Actiwatch in te leveren bij het Slaapcentrum, locatie Molengracht route 224, op de begane grond. Daarvoor maken wij een afspraak met u. Het is een zeer eenvoudig en niet belastend onderzoek.

Wat moet u doen?

Op het moment dat u bij ons op de afdeling komt om de Actiwatch te ontvangen wordt deze meestal direct na de instructies omgedaan.

Deze instructies even samengevat:

- Wanneer u naar bed gaat, drukt u het knopje op de Actiwatch in op het moment dat u het licht uit doet en van plan bent om te gaan slapen (dit is geen aan/uit-knop, maar “markeerknop”);
- Wanneer u de volgende ochtend weer wakker bent (klaar met slapen) drukt u het knopje op de Actiwatch weer in. Enkele tellen ingedrukt houden is voldoende;
- Wanneer u gaat douchen of in bad gaat de Actiwatch af te doen en wanneer u klaar bent, niet vergeten de Actiwatch weer om te doen;
- Tijdens het sporten (indien er kans op beschadiging bestaat) en met name tijdens zwemmen de Actiwatch zeker niet te dragen, doe deze af en dan ná de activiteit en het eventuele douchen weer om te doen!

- De notitielijsten inleveren, gelijktijdig met het inleveren van de Actiwatch.
- De actiwatch is zo geprogrammeerd dat u hem niet zelf uit kunt zetten.

Tot slot

U wordt vriendelijk verzocht op de afgesproken datum en tijd aanwezig te zijn op het Slaapcentrum, met name ook bij het inleveren van de Actiwatch! Voor het Slaapcentrum volgt u route 224 (tweede verdieping).

Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met het slaapcentrum, telefoonnummer: (076) 595 50 53.

Meer lezen over slaaponderzoek?

[Ga naar slaaponderzoek](https://www.amphia.nl/folders/knf-mslt-slaaponderzoek) (<https://www.amphia.nl/folders/knf-mslt-slaaponderzoek>)