

Informatie over de actometer

In verband met een slaap/waak-onderzoek ontvangt u een actometer, MotionWatch 8. Dit onderzoek levert informatie op voor het stellen van de diagnose en behandeling. In deze leaflet vindt u meer informatie over het onderzoek.

De actometer, MotionWatch 8, is een onderzoeksinstrument, dat 24 uur per dag, uw bewegingen registreert.

Op de brief met *bevestiging afspraken* staat op welke dag u kunt starten met het onderzoek op welke dag u de actometer weer moet retourneren.

Doe de actometer om uw niet-dominante pols, d.w.z. als u rechtshandig bent, doet u de actometer om de linkerpols.

U draagt de actometer zoveel mogelijk, zowel overdag als 's nachts.

De duur van de registratieperiode is met uw behandelaar afgesproken.

Algemene informatie

Tijdens de registratie houdt u slaap/waakkalenders bij zodat de bewegingen achteraf vergeleken kunnen worden met de slaaptijden.

De gegevens die in de actometer zijn opgeslagen, worden op de polikliniek van het Centrum voor Slaapgeneeskunde uitgelezen. Voor een goede uitlezing is het van belang dat u op de slaap/waakkalender voor iedere dag aangeeft wanneer **u naar bed gaat en uit bed komt** voor de nachtslaap/ belangrijkste slaap.

De uitslag van het onderzoek krijgt u van uw behandelaar.

De actometer mag **niet** in contact komen met water. Deze mag u niet dragen tijdens zwemmen, douchen, afwassen, et cetera. Wanneer u de actometer af doet, is het belangrijk dat u er voorzichtig mee omgaat zodat deze niet kan vallen. De actometer hoeft niet strak te zitten maar mag ook niet 'uit zichzelf' bewegen.

Let op

Na het beëindigen van de afgesproken registratieperiode brengt u de actometer en de slaap/waakkalenders terug naar de polikliniek en overhandigt u deze aan de slaapverpleegkundige.

Nog vragen?

Voor vragen kunt u contact opnemen met de slaapverpleegkundige in het Centrum voor Slaapgeneeskunde, T (040) 227 92 37 (Heeze) of T (0162) 48 18 46/02 (Oosterhout).

Versie: augustus 2022