

# Slaaponderzoek met de actigraaf

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

Binnenkort wordt er bij u een slaaponderzoek gedaan. In deze folder leest u meer over dit onderzoek.

## Wat is een actigraaf?

Een actigraaf is een meetapparaat dat slaapstoornissen meet die ook een verstoord slaap-waakritme veroorzaken. Het is een slaap-onderzoek waarbij wordt geregistreerd hoe uw slaappatroon is, maar ook het aantal bewegingen dat u maakt en hoe actief u bent.

## Het onderzoek

U meldt zich bij het Slaapwaakcentrum op locatie Zwijndrecht. U tekent een bruikleenovereenkomst voor de actigraaf, daarna krijgt u de actigraaf mee naar huis.

De actigraaf is een soort polshorloge. U draagt dit apparaat 24 uur per dag. Dus zowel overdag als 's nachts, gedurende 1, 2 of 3 weken. De arts bespreekt met u hoe lang u de actigraaf moet dragen. U houdt een dagboekje bij van uw rust- en slaapmomenten.

## Belangrijk

- U draagt de actigraaf zowel overdag als 's nachts.
- Draagt u kleding met lange mouwen? Deze mogen niet over de actigraaf heen worden gedragen.

- **U moet de actigraaf afdoen:**

- Bij contact met water. Denk hierbij aan afwassen, douchen, zwemmen enzovoorts.
- Als u naar de sauna gaat.
- Als de kans bestaat dat deze in de buurt komt van chloor, verf en andere agressieve en/of chemische stoffen.

*Let op: bij de drie bovengenoemde punten doet u de actigraaf weer direct om, zodra het contact vermeden is.*

## **Na het onderzoek**

De actigraaf wordt uitgelezen nadat u het apparaat heeft teruggebracht naar het Slaapwaakcentrum. De arts bespreekt de resultaten van het onderzoek met u. Afhankelijk van de uitslag kan er een behandeling worden gestart.

## **Tot slot**

Als u verhinderd bent voor een afspraak, wilt u ons dan zo spoedig mogelijk bellen?

Heeft u nog vragen? Bel dan gerust naar het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2023  
pavo 1532