



# Actigrafie onderzoek

In overleg met uw behandelend arts bent u verwezen voor een Actigrafie onderzoek. Deze folder geeft u informatie over het onderzoek en wat van u wordt verwacht.

## Waarom krijgt u dit onderzoek?

Uw arts heeft u doorverwezen vanwege moeheid of klachten die op uw nachtrust van invloed zijn. Deze klachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Klachten ontstaan door bijvoorbeeld slaapstoornissen. Ook denken sommige mensen slecht te hebben geslapen of zijn het slaapgedrag en/of de omstandigheden rondom de slaap het probleem.

## Actigrafie

Dit onderzoek registreert bewegingen via een detector in een polsband. Het is een bruikbaar middel om uw slaap-waak systeem in kaart te brengen.

Gedurende de periode dat u de polsband met de bewegingsdetector draagt, houdt u een slaap-waak kalender bij waarin u aangeeft wanneer u geslapen heeft.



Voor een goede interpretatie is het nodig om tenminste een week de polsband dag en nacht te dragen en de slaap-waak kalender goed bij te houden. De polsband kan omblijven als u doucht of sport. U doet de polsband *alleen* af bij zwembad- en/of saunabezoek of wanneer u werkzaamheden verricht waarbij deze kan beschadigen.

## Plaats van het onderzoek

De polsband en de slaap-waakkalender haalt u op het afgesproken tijdstip op bij de afdeling Biometrie. Het bevestigen en instellen duurt 15 min.

Hierna kunt u weer terug naar huis. U houdt uw gebruikelijke dag- en nachtritme aan. Eén of twee weken later levert u op het afgesproken tijdstip de polsband en de slaap-waakkalender weer in bij de afdeling Biometrie.



## Uitslag van het onderzoek

De uitslag van dit onderzoek krijgt u van uw behandelend arts. Indien u nog geen afspraak heeft, ontvangt u hier bericht over. Soms wordt u doorverwezen naar de psycholoog. Deze kan u helpen weer 'de baas te worden' over uw eigen slaap.

## Verhinderd?

Bent u verhinderd? Bel dan minimaal 24 uur vóór uw afspraak naar de afdeling Biometrie om dit door te geven. In uw plaats kan dan een andere patiënt worden geholpen.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw behandelend arts of aan de medewerkers van de afdeling Biometrie.

## Bereikbaarheid

### Gelre Apeldoorn

Afdeling Biometrie  
Route 159  
Tel: 055 – 581 86 80

### Gelre Zutphen

Afdeling Biometrie  
Route 21  
Tel: 0575 – 592 480

(maandag t/m vrijdag 9:00 – 12:00 en 14:00 – 16:00)

[www.gelreziekenhuizen.nl/biometrie](http://www.gelreziekenhuizen.nl/biometrie)