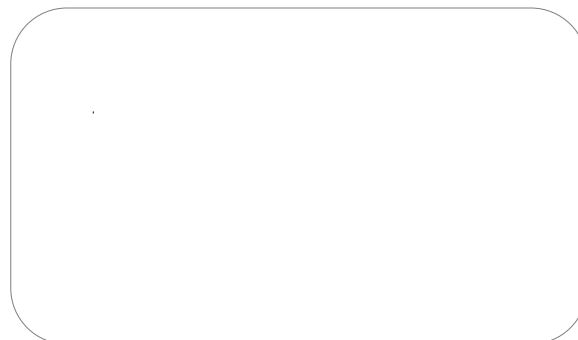


Datum :

Lengte : cm

Gewicht : kg

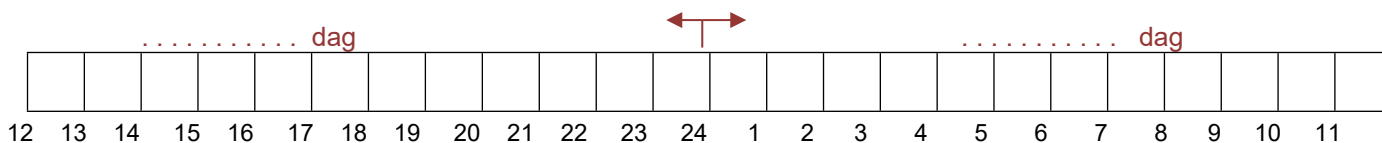


Behandeling? : (C)PAP / MRA / SPT / N.V.T

Split-Night vanaf : uur

Aanvullend :

Vul de onderstaande slaap-waakcurve in direct na het opstaan (zie instructies aan de achterzijde)



Opmerkingen: Werk / Vrije dag * (doorhalen*)

ESS Invullijst

Hoe makkelijk doetelt u weg of valt u in slaap in de volgende situaties?

Het gaat niet om enkel moe zijn, maar om het gevoel van slaperigheid dat u de afgelopen tijd in uw dagelijkse leven heeft ervaren.

Omcirkel de juiste antwoorden.

Indien u niet recentelijk één van de bovenstaande situaties heeft meegemaakt, probeert u zich dan in te denken hoe u zich zou voelen.

0 = ik zou nooit indutten
1 = ik zou af en toe indutten
2 = ik zou vrij vaak indutten
3 = ik zou altijd indutten

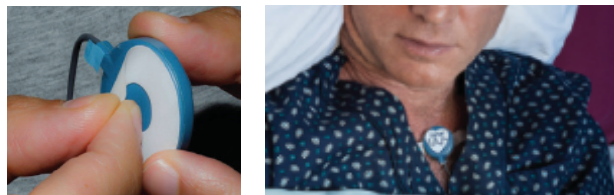
Situaties:

1. Tijdens zitten of lezen	0	1	2	3
2. Bij televisie kijken	0	1	2	3
3. Buitenshuis tijdens vergadering, bioscoop of cafébezoek	0	1	2	3
4. Tijdens een één uur durende autorit als bijrijder	0	1	2	3
5. Rustig liggend, wanneer de omstandigheden slapen toestaan	0	1	2	3
6. Tijdens bezoek of een gesprek met iemand	0	1	2	3
7. In aansluiting op een warme maaltijd	0	1	2	3
8. In de auto tijdens wachten (voor een stoplicht of file)	0	1	2	3

1. Voor het slapen gaan:

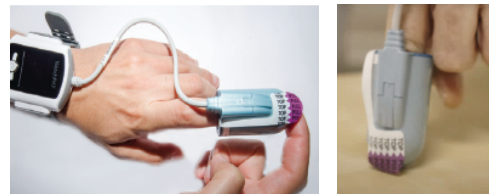
Bevestigen van de RESBP-sensor:

- 1) verwijder de beschermfolie van de plakstrip aan de achterzijde van de sensor.
- 2) Plaats de sensor op uw borstbeen



Aanbrengen van de WatchPAT™ 300

- 1) Bevestig de polsband om uw niet-dominante hand. Maak de polsband vast maar zorg dat deze niet te strak zit.
- 2) Schuif de vingerprobe om een vinger naar keuze (niet de duim). Zorg ervoor dat de sticker met "TOP" boven uw nagel zit.
- 3) Druk de vinger met probe op tafel en verwijder daarna de sticker.



Inschakelen van het apparaat

- 1) Druk stevig op de aan-knop totdat het lampje aangaat. Het display toont "GOOD NIGHT" of "WELTRUSTEN". Het apparaat is nu klaar om gegevens te verzamelen.
- 2) Ga slapen zoals u gewend bent. Het apparaat zal gedurende de nacht uw slaap registreren.



2. De volgende ochtend:

- 1) **Uitschakelen:** Het apparaat schakelt de volgende morgen automatisch uit.
- 2) **Verwijderen van de apparatuur:** Verwijder de vingerprobe van uw vinger, haal de band van de pols en haal de sensor van uw borst. Plaats vervolgens alles in de opbergcase.
- 3) **Invullen:** Vul vervolgens de vragenlijst en slaap-waak curve aan de voorkant van deze pagina volledig in, conform de instructies onderaan.
- 4) **Inleveren:** lever de apparatuur samen met dit formulier in op afgesproken tijdstip.

Uitleg Slaap-Waak Curve

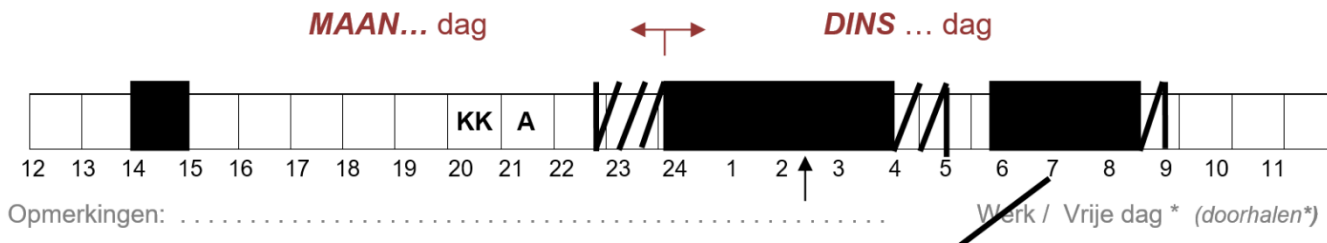
- Het gaat om uw gevoel of u slaapt of wakker ligt.
 - Kleur de vakjes in de balk donker in als u geslapen heeft (*zwarte vlakken*).
 - Arceer de vakjes dat in bed poogt te slapen, maar niet slaapt (*schuine strepen*).

VOORBEELD

Uitleg afkortingen: **K= één kop koffie/cola/energiedrank**

A= één glas alcohol

↑ = toiletbezoek



Bij gebruik van (C)PAP of zuurstof krijgt u instructies mee van de laborant.