

Informatie over de MotionWatch8

In verband met slaap/waak-onderzoek ontvangt u een MotionWatch8.

Dit onderzoek levert informatie op voor het stellen van een diagnose en behandeling, de uitslag van het onderzoek krijgt u via uw behandelaar. Hieronder vindt u informatie over het onderzoek.

Actigrafie m.b.v. de MotionWatch8

De MotionWatch8 is vergelijkbaar met een soort horloge. Dit horloge dient u gedurende de afgesproken onderzoeksperiode te dragen. Gedurende 24 uur per dag worden hiermee uw bewegingen geregistreerd.

In de brief met bevestiging afspraken staat op welke dag u moet starten met het dragen van de MotionWatch8 en wanneer u deze retourneert. Doe de MotionWatch8 om 18.00 uur aan, om uw niet-dominante pols (Als u rechtshandig bent, doet u deze om de linker pols. Bent u linkshandig dan om de rechterpols).

U draagt de MotionWatch8 zoveel mogelijk, zowel overdag als in de nacht. De periodes waarop de MotionWatch8 langer dan 15 minuten af is geweest, graag duidelijk noteren achter op de slaapwaakkalender met datum en tijdsperiode.



Er zijn verschillende types bandjes in gebruik, waaronder een regulier horloge bandje. Op onderstaande foto's staat hoe onderstaand type bandje het beste gesloten kan worden, namelijk door dubbel door te lussen. Dit om te voorkomen dat het bandje los geraakt.

Juiste manier



Onjuiste manier



Algemene informatie

Tijdens de registratie houdt u een slaap-waakkalender bij zodat de bewegingen, achteraf vergeleken kunnen worden met de slaaptijden. Voor een goede uitlezing van de gegevens van de MotionWatch8 is het van belang dat u op de slaap-waakkalender **iedere dag** aangeeft bij de belangrijkste slaapperiode, wanneer u **naar bed gaat** en **uit bed komt**.

De MotionWatch8 heeft geen aan/uit knop, dit is vooraf geprogrammeerd. U kunt niet zien of de MotionWatch8 aan staat. De MotionWatch8 hoeft niet strak te zitten, maar mag ook niet 'uit zichzelf' bewegen om de pols.

De MotionWatch8 mag **niet** in contact komen met water en kan **niet** tegen stoten en vallen. Deze mag u dus niet dragen tijdens het zwemmen/douchen en (contact)sporten. Wanneer u de MotionWatch8 af doet, moet u hier voorzichtig mee omgaan, zodat deze niet kan vallen. Wanneer u de MotionWatch8 toch heeft laten vallen, meldt dit dan via onderstaand telefoonnummer. Mogelijk is de registratie dan onvoldoende.

Let op

Na het beëindigen van de afgesproken registratieperiode retourneert u de MotionWatch8 en de slaap-waakkalender aan de slaapverpleegkundige op de met u afgesproken manier.

Nog vragen?

Voor vragen kunt u contact opnemen met de slaapverpleegkundige in het Centrum voor Slaapgeneeskunde.

Tel. 040 2279237 (Heeze) of

Tel. 06 51 76 01 71 (Breda)

Versie: november 2023