

# **Actigrafie**

## **Inleiding**

Binnenkort heeft u een afspraak op de polikliniek neurologie voor een actigrafie.

## **Wat is een actigrafie?**

Een actigrafie is een onderzoek naar uw slaap- en waakritme. Met behulp van een 'Actiwatch' (een soort horloge) om uw pols worden bewegingen en licht geregistreerd en opgeslagen. Zo wordt inzicht verkregen in de slaapduur, het moment van inslapen en ontwaken en van onderbrekingen in de slaap.

## **Werkwijze**

Het eigenlijke onderzoek vindt thuis plaats. Dit horloge krijgt u mee van de poli-medewerkers en draagt u gedurende een week. Zorgt u ervoor dat het horloge niet onder de mouw gedragen wordt en dat het niet nat wordt (tijdens wassen/douchen mag het horloge af). Ook krijgt u een slaap-waak dagboekje mee, dat u zelf bijhoudt.

Op het horloge bevindt zich een knop die u moet indrukken zodra u naar bed gaat en gaat slapen. Ook bij het wakker worden drukt u eenmaal op de knop.

Na een week, op afgesproken datum, komt u op de KNF afdeling voor een polysomnografie.