

POSE ET FONCTIONNEMENT DE VOTRE ACTIMÈTRE



À récupérer au centre

- Mettez l'actimètre au bras non dominant et gardez-le au poignet **en fonction de la durée définie par le médecin du sommeil.**



Au terme de l'examen

- À votre réveil, retirez l'actimètre
- Rapportez-le au centre Cenas

Les résultats seront analysés et transmis au médecin prescripteur.

Pressez le bouton
au coucher et au lever.



Important



Évitez d'immerger l'appareil.
Ne vous douchez pas avec.



Ne pas utiliser de produits
caustiques (type javel).



Retirez l'appareil en cas
de sport de contact.

COMMENT REMPLIR L'AGENDA DU SOMMEIL ?

L'agenda se remplit tout au long de la journée en faisant des annotations régulières, conformément à la durée définie par le médecin et en parallèle d'une actimétrie.

• Légendes à utiliser :

↓ Heure de mise au lit
 Sommeil ou sieste
 ↑ Heure du lever

s Somnolence dans la journée
 } Long réveil
 R R R

• Exemple :

DATE	HEURES	Appréciations par : TB-B-Moy-M-TM		
Nuit du ... au ...	20 22 24 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 21 23 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19	Qualité du sommeil	Qualité du réveil	Forme de la journée
Exemple	↓ [Sommeil] [Sommeil] [Long réveil] [Sommeil] ↑ s s	M	TM	Moy

Monsieur M :

S'est couché vers **22h30**

Il estime s'être endormi à **0h**

Il a eu un long réveil entre **3h et 4h**

Il s'est réveillé vers **6h**

Il est resté au lit puis s'est définitivement levé à **8h30**

Il s'est senti somnolent entre **12h et 14h** mais n'a pas dormi

TB : Très bien ; **B** : Bien ;
Moy : Moyen ; **M** : Mauvais ;
TM : Très mauvais

Tél. 022 307 10 95 - info@cenas.ch - www.cenas.ch

Retrouvez toutes ces informations en vidéo en scannant le QR code ou sur notre page : cenas.ch/actimétrie

