

ACTIMÉTRIE GUIDE PRATIQUE

Afin de réaliser une actimétrie à domicile, il vous sera demandé de suivre les instructions indiquées dans ce document.

Etape 1

Placez l'actimètre sur votre poignet non dominant et gardez-le en fonction de la durée définie par votre médecin du sommeil.

Etape 2

Pressez le bouton central au coucher pour le démarrer et au lever pour l'arrêter.

Etape 3

En parallèle de votre actimétrie, remplissez l'agenda du sommeil en faisant des annotations régulières (cf. verso).

Etape 4

À votre réveil, retirez l'actimètre et rapportez-le au centre Cenas. Les résultats seront analysés et transmis à votre médecin.



Retirez votre actimètre lorsque vous vous douchez, en cas de sport de contact ou si vous manipulez des produits caustiques.

**Pour savoir comment bien remplir votre agenda du sommeil,
scannez le QR code ci-dessous :**



Cet agenda nous permettra d'observer
vos habitudes de sommeil au quotidien.

www.cenas.ch

Suivez Cenas sur les réseaux sociaux



centrecenas



cenasmedsommeil



cenascentredusommeil



cenas centre du sommeil