

## Ervaring met meedoen studie naar manieren om slaap en vermoeidheid te meten

Omdat ik veel last heb van vermoeidheid en vaak niet goed slaap heb ik me aangemeld voor het onderzoek. De opzet van dit deel van de studie is vooral de gebruikersvriendelijkheid van de verschillende devices in kaart brengen. Tijdens het eerste bezoek moest ik vragenlijsten invullen en kreeg ik uitleg over de verschillende te testen 'devices'. Nadruk ligt in deze fase op hoe makkelijk de devices te gebruiken zijn. Ik kreeg de instructie om meteen met het gebruik te stoppen als ik er last van had. Het is absoluut niet de bedoeling om iets tegen je zin te doen.

Eerste twee weken (2 x 5 dagen) is:

- Een kastje dat mijn ademhaling en beweging meet tijdens het slapen.
- Een hoofdband die mijn hartslag, ademhaling en slaap meet tijdens het slapen. In een app op de meegeleverde mobiele telefoon is het resultaat te zien (leuk!)
- Een klein kastje dat ik dag en nacht moet dragen om te meten hoeveel ik beweeg, zit en lig (en nog veel meer).
- 4x per dag een (heel korte) vragenlijst invullen om zelf aan te geven hoe moe/energiek je je voelt op dat moment, via de meegeleverde telefoon.
- Een app op je eigen mobiele telefoon waarop je 2x per dag een kort testje moet doen.

Je moet dus wel enige affiniteit hebben met dit soort devices als je meedoet, want het is vooral veel informatie die je moet verwerken de eerste week. En je moet de devices met je wifi verbinden.

Na twee weken was ik opnieuw uitgenodigd in het Erasmus MC. Tijdens dit (kortere) bezoek heb ik een paar testjes gedaan. De eerste devices weer ingeleverd en de volgende ontvangen (deze zijn wat minder 'intensief' dan die van de eerste weken):

- Nog steeds het kastje op mijn nachtkastje.
- Een tracker die je om je pols draagt (soort dik horloge); ook moet je de mobiele telefoon van het ziekenhuis nu continu bij je dragen voor het synchroniseren.
- Een patch die je op je borst plakt en 5 dagen moet laten zitten (je mag gelukkig gewoon douchen!). Ook deze is verbonden met de mobiele telefoon.
- Nog steeds de vragenlijsten via beide mobiele telefoons.

Tendslotte voor de laatste keer naar het Erasmus MC om de apparatuur terug te brengen. Ik heb via de mail de resultaten ontvangen. De resultaten worden niet uitgelegd of geïnterpreteerd, maar ze zijn zelf goed te 'lezen' (diepe slaap, REM slaap, hartslag, ademhaling, hoe lang in beweging, zitten en liggen ...). Nu ik klaar ben met het onderzoek merk ik dat ik zowaar een beetje moet 'afkicken' van het invullen van de korte vragenlijst en de dagelijkse testjes. Bijzonder hoe snel je hieraan went.

Ik vond het interessant om mee te doen en hoop in de toekomst zelf ook baat te hebben bij de uitkomsten. Het kunnen meten van de vermoeidheid en slaap is hopelijk een eerste stap richting behandeling of misschien zelfs het achterhalen van een oorzaak. Er zijn nog deelnemers nodig, dus meld je aan als het je interessant lijkt! Ook zoeken ze nog gezonde deelnemers (misschien leuk om samen met een vriend of vriendin mee te doen?). Je kunt je aanmelden bij het Erasmus MC door een mail te sturen naar: E. Paulides ([e.paulides@erasmusmc.nl](mailto:e.paulides@erasmusmc.nl)).