

Beste deelnemer van de RESTED studie,

Bedankt voor het meedoen aan een meetsessie van ons onderzoek!
Hierbij een korte samenvatting van uw slaapmeting van afgelopen week.

Het kostte u per nacht gemiddeld **8.4 minuten** om in slaap te vallen.

U sliep per nacht gemiddeld **7 uur en 41 minuten**.

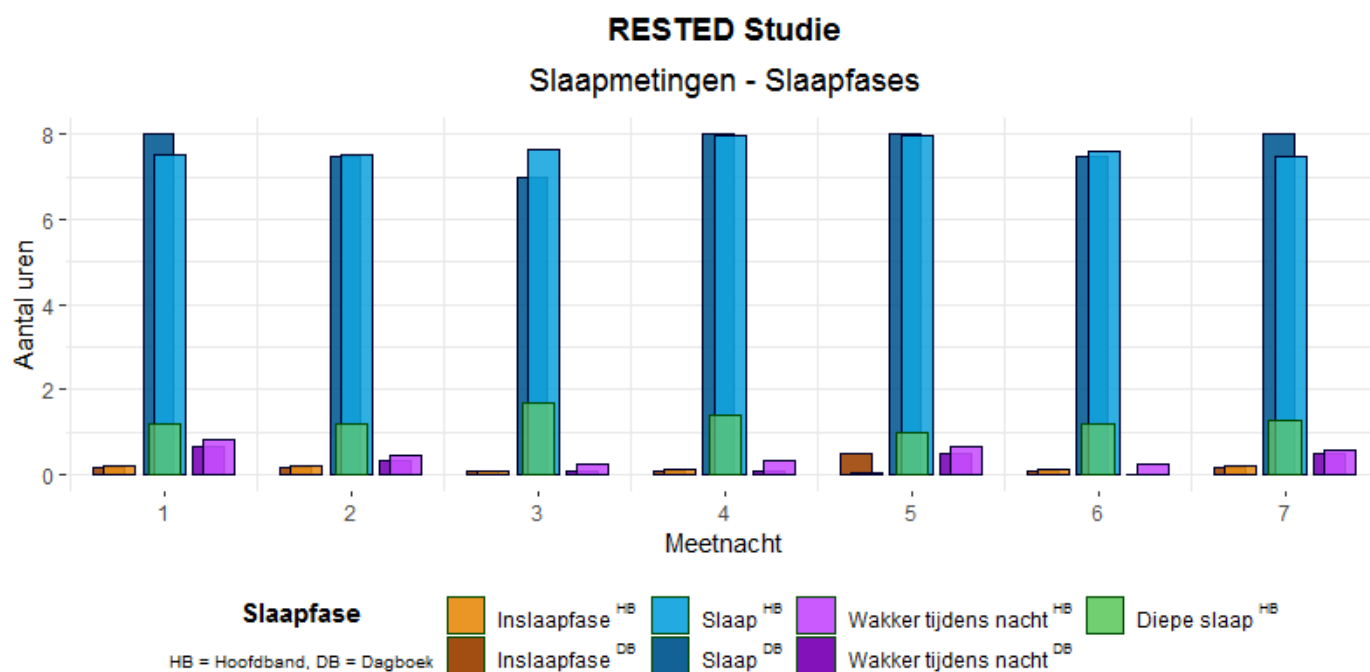
U had per nacht gemiddeld **1 uur en 16 minuten** aan diepe slaap.

De slaapband meet, zoals we eerder wellicht uitgelegd hebben, hoe lang en hoe diep u slaapt.

Hieronder hebben we een plaatje bijgevoegd. Hierin kunt u zien hoe lang het per nacht duurde voordat u in slaap viel (*Inslaap fase*) en hoe lang u heeft geslapen volgens onze metingen (*Slaap*). Hiernaast kunt u zien aan de kleur van de balk hoe diep u geslapen heeft (*Slaap Diepte*). De diepe slaap is belangrijk voor uw lichaam voor herstel en rust, daarom meten we dit specifiek.



Hieronder hebben wij nog een tweede plaatje bijgevoegd. Hierin kunt u uitgebreider per nacht de duur van al uw slaapfases zien. De balken zijn opgesplitst volgens onze metingen (HB = Hoofdband) en volgens uw eigen ervaringen (DB = Dagboek).



We hopen dat u het leuk vond om ook zelf te zien wat we meten in uw slaap! Als u nog vragen heeft, kunt u altijd de onderzoekers e-mailen op RESTED@vumc.nl.

Nogmaals hartelijk bedankt!
Vriendelijke groeten,
het RESTED onderzoeksteam