

Thank you for performing an *Actiwatch study* with *Sleep Care Clinic*. Kindly adhere to the following instructions so that we can provide you with a quality service.

تعليمات هامة:

1. برجاء إرتداء الساعة طوال الوقت و عدم خلعها إطلاقا حتى تكون الدراسة دقيقة.
2. الساعة مقاومة جزئيا للماء و لا داعى لخلعها أثناء الاستحمام بشرط ألا تزيد فترة تعرضها للماء عن 30 دقيقة و ألا يتم غمرها تماما تحت الماء.
3. يجب إعادة الجهاز إلى مركز طب النوم في الموعد المتفق عليه و في حال التأخير يتم دفع مبلغ 200 جنيه عن كل يوم تأخير.
4. في حالة وجود أي مشكلة أثناء الدراسة رجاء الاتصال بدكتور / أحمد البكل على 0122354010
5. هذا الجهاز حساس للغاية لذا يرجى عدم تعريضه للصدمات أو السقوط أو لأي سوائل غير الماء حتى لا يتعرض للتلف.
6. في حال تلف أو فقد الجهاز يتم دفع غرامة لحساب مركز طب النوم.

Important Instructions:

1. Please keep the watch on your wrist all the time so that the study is accurate.
2. The Actiwatch is partially resistant to water and it doesn't have to be taken off during showers provided that it is not completely submerged under water.
3. Kindly return the device to the *Sleep Care Clinic* within 24 hours. In case of delay, a 200 LE fine for each day of delay is due.
4. If you encounter any problem during the study, please contact Dr. Ahmed El Bokl on 0122354010.
5. This device is very sensitive, so please do not subject it to shocks or falls and do not expose it to any liquid other than water.
6. In case of damage or loss of the device, a fine is due for the *Sleep Care Clinic*.

رجاء التكرم بملء المدونة التالية حتى تتمكن من تحليل البيانات بصورة أفضل:
Please take the time to fill this daily diary so that we can analyze your data accurately

7	6	5	4	3	2	1	اليوم	
							وقت خلعها ؟ Time Removed	هل خلعت الساعة اليوم ؟ Did you take off the Actiwatch today?
							وقت إعادتها ؟ Time re-worn	
							وقت بدايتها ؟ Time started	القبيلولة Mid-day naps
							وقت انتهائها ؟ Time stopped	
							وقت دخول الفراش ؟ Time got to bed	وقت النوم Bed-time
							وقت إطفاء الأنوار ؟ Turned out lights	
							وقت الإستيقاظ ؟ Time woke up	في الصباح In the morning
							وقت إضاءة الأنوار ؟ Time turned lights on	
							وقت مغادرة الفراش ؟ Time got out of bed	
							ملاحظات إضافية Additional Notes	