

Aktigrafi och hur undersökningen utförs

Vid en **aktigrafiundersökning** utreds längden och kvaliteten på din nattsömn, dygnsrytmen samt aktivitetsprofilen under dagen.

Reservera ca 30 minuter för handledning och avhämtning av aktigrafi-apparaten.

Förberedelse för undersökningen

Aktigrafen är en känslig rörelsemätare som man bär på armen dygnet runt under hela den planerade undersökningsperioden.

Undersökning

När du fått aktigrafi-apparaten, fäst den runt handleden. Apparaten tål all vanlig motion, svettning osv. Undvik dock att stöta apparaten t.ex. mot dörrposten. Apparaten behöver inte röra hyn, och kan därför hållas t.ex. på skjortärmen vid behov. Du kan även byta apparatens plats från ena handleden till den andra, speciellt ifall hyn verkar bli irriterad.

Ta av aktigrafen då du duschar, badar bastu eller simmar och ta på den efter att du torkat dig.

Så här använder du apparaten

- Tryck en gång kraftigt på knappen på aktigrafen när du har släckt lampan och börjar sova och en andra gång på morgonen när du stiger upp. Anteckna också dessa tider i sömndagboken.
- Tryck även på knappen ifall du sover dagsömn, som varar över 20 minuter.
- Fyll i sömndagboken omsorgsfullt medan undersökningen pågår enligt instruktionerna i sömndagboken.

Returnera apparaten på överenskommen tid till KNF-avdelningen efter undersökningsperioden.

Efter undersökningen

Du får undersökningsresultaten av läkaren som vårdar dig.

Om du inte vet hur du får resultaten, fråga polikliniken eller avdelningen som skickade dig till undersökningen.

Annat att beakta

Ta med dig FPA-kort eller identitetsbevis.

Inga separata avgifter tillkommer för undersökningen.

