

## Aktigrafiatutkimus ja sen toteuttaminen

**Aktigrafiatutkimus** selvittää yöunesi määrää ja laatua, vuorokausirytmiiä sekä päiväaktiivisuuden jakautumista.

Varaa aktigrafiatutkimuksen ohjauskäyntiin aikaa noin 30 minuuttia.

### Tutkimukseen valmistautuminen

Aktigrafi on herkkä liikettä mittaava laite, jota pidetään kädessä koko suunnitellun tutkimusjakson ajan yöllä ja päivällä.

### Tutkimus

Kun saat aktigrafi-laitteen, kiinnitä se ranteeseen. Laite kestää kaikkea tavanomaista liikuntaa, hikoilua ym. Vältä kuitenkin kolhimasta laitetta esim. ovenpieleen. Laitteen ei tarvitse koskea ihoon, joten sitä voi tarvittaessa pitää esim. hihan päällä. Voit myös vaihtaa laitteen pitopaikkaa käsien välillä, etenkin jos iho tuntuu ärtyvän sen kohdalta.

Ota aktigrafi pois kädestäsi suihkun, saunan tai uimisen ajaksi ja laita se kuivaamisen jälkeen takaisin.

### Näin käytät laitetta

- Paina aktigrafin päällä olevaa nappia kerran napakasti, kun olet sammuttanut valot ja ryhdyt nukkumaan. Paina nappia toisen kerran aamulla, kun nouset ylös. Merkitse nämä ajat unipäiväkirjaan niille varatuille kohdille.
- Paina aktigrafin nappia myös yli 20 minuutin pituisista päiväunista.
- Täytä unipäiväkirjaa huolellisesti tutkimuspäivinä unipäiväkirjassa olevien ohjeiden mukaisesti.

### Palauta laite tutkimusjakson jälkeen sovittuna aikana KNF-osastolle.

### Tutkimuksen jälkeen

Saat tutkimuksen vastaukset lääkäriltä, joka hoitaa sinua.

Jos et tiedä, kuinka saat vastaukset, kysy sitä siltä poliklinikalta tai osastolta, josta sinut lähetettiin tutkimukseen.

### Ota huomioon

Ota mukaasi Kela-kortti tai henkilötodistus.

Tutkimuksesta ei tule erillistä maksua.

Peru aika, jos et pääse tulemaan.



**Potilasohje**

2 (2)

HUS Kuvantaminen

Kliininen neurofysiologia (KNF)

[www.tutkimukseen.fi](http://www.tutkimukseen.fi)

Voimaantulopäivä: 16.3.2023

Kieliversiot: Aktigrafiatutkimus ja sen toteuttaminen, Aktigrafi och hur undersökningen utförs, Actigraph monitoring and instructions

Tunniste: 2633