

AKTIGRAF

Du har nå fått aktigrafen på handleddet.

Denne skal du ha på minst 7 dager før du kommer til neste studiebesøk, gjerne 10-14 dager hvis mulig.

Hva er en aktigraf?

En aktigraf måler hvor mye du er i bevegelse og hvor mye lys som er rundt deg. På den måten kan vi si noe om døgnrytmen på søvn og våkenhetsmønsteret ditt. Aktigraf brukes mye i utredning av døgnrytmeforstyrrelser, og til forskning på hvile og aktivitet.

Hvordan foregår måling med aktigraf?

Aktigrafen er plassert rundt handleddet som en vanlig klokke, gjerne på den ikke-dominante armen (altså venstre arm hvis du er høyrehendt, og høyre hånd hvis du er venstrehendt).

Det er viktig at aktigrafen er synlig slik at den kan registrere lyset. Dersom et plagg (genser, skjorte, jakke) dekker handleddet ditt, så plasser aktigrafen utenpå plagget.

- Ha på deg aktigrafen i minst 7 dager
- Ha på deg aktigrafen 24 timer i døgnet, også når du dusjer eller bader. Aktigrafen er helt vannrett

VIKTIG

Trykk på den venstre knappen

- Hver gang du skrur av lyset for **å sove om kvelden**
- Hver gang du **står opp om morgenen**



**Du slår ikke av aktigrafen ved å trykke på knappen.
Trykk heller to ganger enn ingen!**

Takk for at du følger instruksjonene 😊 Heng dette arket opp på veggen din, eller legg det på nattbordet, så husker du lettere å trykke på knappene når du skal

Ta kontakt om du lurer på noe!

Sandra Steintorsdottir 47445641
(eller Janne Grønli 92296559)