

Aktigrafi dvs. Registrering av rörelseaktivitet

Syftet med undersökningen



En aktigraf är en liten apparat i samma storlek som ett armbandsur som man vanligtvis sätter runt handleden och som mäter rörelser. Utgående från mängden rörelser kan vi med relativ noggrannhet skilja sömnperioder från vakna perioder. Med undersökningen får vi information om bl.a. den tid man tillbringar i sängen, sömnens totala längd, insomningsfördröjningen och antalet uppvakningar.

Undersökningsförloppet

Aktigrafen programmeras och sätts runt handleden på avdelningen för klinisk neurofysiologi. Samtidigt får du instruktioner om apparatens användning. Detta besök räcker cirka en halv timme.

Aktigrafen läggs för högerhänta på vänster handled och för vänsterhänta på höger handled. Ibland kan mätningen också göras från benen. Man måste ta bort aktigrafen då man duschar, badar bastu, simmar eller deltar i kontaktsport. På apparaten finns en liten signaleringsknapp som du ska trycka på då du tar bort apparaten från handleden och då du lägger den tillbaka. Du ska också alltid trycka på signaleringsknappen då du går och sova eller då du stiger upp.

I början av undersökningen ger vi dig en sömndagbok dit du ska anteckna information om varje sömnperiod (nattsömn, tupplurer) under hela registreringen. Dessutom får du fylla i ett sömnformulär där det finns frågor om bl.a. sömn och dagtids trötthet. Du får noggrannare instruktioner om ifyllandet av dagboken och formuläret i samband med installationen av apparaten. Du kan gå t.ex. till arbetet och i skolan under undersökningen som normalt. Apparaten runt handleden stör knappt mer än ett vanligt armbandsur. Undersökningen varar vanligtvis i två veckor, varefter du ska returnera apparaten samt de formulär som du fått för att fylla i på den överenskomna tidpunkten.

Efter undersökningen

De rörelseuppgifter som aktigrafen sparar läses ut på datorn. Läkaren på avdelningen för klinisk neurofysiologi analyserar undersökningen och ger ett utlåtande om resultaten. Utlåtandet skickas till den avdelning som begärt undersökningen och som redogör för undersökningsresultaten och eventuella fortsatta åtgärder.