

## 14 dages søvnmåling med søvnmåler (aktigraf)

Din aktigraf er opladt, sat i gang og indsamler automatisk data. Du skal blot tage den på som et ur. Er du højrehåndet bæres aktigrafen på venstre hånd. Er du venstrehåndet bæres aktigrafen på højre hånd. Aktigrafen indsamler data om din søvn og bevægelse, og det er derfor vigtigt, at du har den på, når du sover.



Hvis du har brug for at tage aktigrafen af i løbet af dagen, f.eks. i forbindelse med dit arbejde, kan det være en god idé at lægge den et sted, hvor du ser den, inden du skal sove. Det kan f.eks. være ved siden af din tandbørste, på natbordet eller på din hovedpude.

Aktigrafen kan godt tåle vand, men det kan være en god idé at tage den af, når du går i bad.

Hvis aktigrafen begynder at blinke rødt, betyder det, at batteriet er ved at løbe tør. Hvis det sker, bedes du kontakte Mette Sallerup via e-mail: [mes@nfa.dk](mailto:mes@nfa.dk) eller telefon: 40 31 48 17 eller Anne Emily Arup via e-mail: [aar@nfa.dk](mailto:aar@nfa.dk) eller telefon: 29 32 32 64.

*Tak for din deltagelse!*