



Aktigrafen

Aktigrafen ska du bära som en vanlig klocka på handleden du normalt inte använder, dvs. om du är högerhänt ska du sätta aktigrafen på vänster handled och vice versa. Aktigrafen kommer att användas för att mäta din aktivitet under dagen och din sömn under natten och därför är det viktigt att du har på den **hela tiden (dvs. dygnet runt)**. Ta endast av dig den när du badar eller simmar, men glöm inte att sätta på den igen efteråt. Du behöver inte ta av aktigrafen när du tvättar händer, diskar eller ta en kort dusch.

Sätt aktigrafen med den rosa pilen riktad mot handen.



Tryck på knappen när du **vaknar** och när du **lägger dig** för att sova

Du ska trycka på knappen (1) när du släcker lampan för att sova och (2) när du vaknar på morgonen. Om du trycker på knappen sparas det som markör vilket underlättar för oss att veta vilka tider du har gått och lagt dig och vaknat på morgonen. I övrigt behöver du inte göra något särskilt under de veckorna du har aktigrafen på dig.

Har du frågor eller problem? Kontakta oss gärna på sleep.stress@su.se eller 073-707 89 17.

Sömn, humör och prestation i vardagen hos unga och äldre vuxna

073 – 707 89 17 sleep.stress@su.se www.psychology.su.se/vardagssömn



**Stockholms
universitet**