

# Uddannelsesinstitution

## Uddannelsesinstitution

Professionshøjskolen Absalon (Næstved og Kalundborg)

## Kontaktperson

pia ringh christensen bohi

## E-mail kontaktperson

[pibo@pha.dk](mailto:pibo@pha.dk)

## Telefonnr. kontaktperson

+4572482608

# Klinisk uddannelsessted

## Klinisk uddannelsessted

Sjællands Universitetshospital, Roskilde Neurofysiologisk Center

## Klinisk underviser

Maria Joy Normann Haverberg

## E-mail klinisk underviser

[mjha@regionsjaelland.dk](mailto:mjha@regionsjaelland.dk)

## Telefonnr. klinisk underviser

+45 40 95 52 21

# Bachelorprojekt

## Titel på bachelorprojekt

Undskyldningen for at bruge mere tid under dynen

## Abstract - kopieres fra bachelorprojekt

Resume

På Neurofysiologisk center bruges actigrafen til patienter som sover dårligt, som et supplement til PSG-undersøgelsen ved diagnosticering af søvnsygdomme. Vi har undersøgt indsamlet data fra PSG og actigrafer, fra patienterne, og sammenlignet resultaterne for at finde ligheder og variationer. Data er indsamlet fra database fra januar år 2018 til og med oktober 2021.

Samtidig har vi udarbejdet et søvnforsøg med fokus på søvnhygiejne for at undersøge effekten af dette. Deltagerne blev fundet gennem vores spørgeskema omkring danskernes søvnkvalitet, vi udsendte til danskere over 18 år via de sociale medier. I søvnforsøget deltog 36 personer i 14 dage, hvor personerne skulle afprøve søvnhygiejne og give en tilbagemelding før og efter forsøgets start.

Ud fra vores resultater ses, at der er forskel på dataen fra PSG og actigraf på nær søvneffektiviteten og derfor vil actigrafen kunne supplere, men ikke erstatte PSGen. Actigrafen ville kunne give overblik over søvnen med en digital søvndagbog over længere tid. Actigraf og PSG ville, sammen med søvnhygiejne, give mulighed for, at patienter kan opnå bedre søvnkvalitet.

Sportsure og søvnapps er desuden blevet undersøgt med egne PSG- og actigrafoptagelser og resultaterne herfra viser at sportsurene og søvnappsne er for langt fra PSG-resultaterne og kan derved give et forkert indblik i søvnen og i værste fald vildlede brugeren.

## Motivation

Motivation – Indstilling bachelorpris:

I Neurofysiologisk Center, SUH, Roskilde anvendes actigrafer som en fysiologisk måling (armbåndsur der måler lys, fysisk aktivitet og søvn). Dette for at kunne generere en søvndagbog forud for undersøgelsen polysomnografi (PSG) og/eller opdage døgnrytmeforstyrrelser ol. Så hvor pålidelige er denne måling? Det blev til et projekt om hvorvidt actigrafi, søvn apps og den virkelige søvn, stemmer overens med hinanden.

Med titlen "Undskyldningen for at bruge mere tid under dynen" fanger Heidi og Michelle de flestes opmærksomhed. Søvnvaner og dårlig søvn er et hverdags emne de fleste kan relatere til. Netop tracking af alt fra fysisk aktivitet, træning, kalorier og søvn er hverdag for mange mennesker i dag. Så kan vi overhovedet stole på actigrafer og søvnapps, eller får vi stillet os selv en fejlagtig "diagnose" som dårlig sover, uden validt grundlag.

Heidi og Michelle har med stort initiativ, kreativitet og nysgerrighed gået ind i dette projekt. De har udforsket og undersøgt emnet detaljeret og grundigt, med et strejf humaniora, ved at bidrage til mere fokus på søvn og søvnvaner og hvilken betydning søvnen kan have.

De har udvist stor selvstændighed og disciplin. De har leveret et detaljeret projekt med super kreativt layout, udvist entusiasme, indlevelse og interesse i emnet, ud over det sædvanlige. Dette til stor gavn for afdelingen, og ikke mindst borgere og patienter.

**Forfatternavn**

Michelle Selbach og Heidi Camilla Larsen

**Forfatter e-mail**

bn18s018@edu.pha.dk og bn18s054@edu.pha.dk

**Forfatter telefonnr.**

42434140 og 60550555

**Eksamensdato**

man, 01/17/2022 - 00:00

**Må projektet offentliggøres i sin helhed?**

Ja

**Må Danske Bioanalytikere kontakte forfatterne?**

Ja

**Vedhæft bachelorprojektet**

[Færdigopgave30.12.pdf](#)