AKTIMETRIA

ERRITMO ZIRKADIANOAREN MONITORIZAZIOA

Erritmo zirkadianoak edo biologikoak denbora-tarte erregularretan gertatutako aldagai biologikoen oszilazioak dira. Erritmo zirkadianoak garrantzitsuak dira, animalien lo- eta elikadura-patroiak zehazteko ez ezik, baita ardatz hormonal guztien jarduera, zelula-birsorkuntza zein garun-jarduera zehazteko ere, besteak beste. *Erloju* zirkadianoa garunean dagoen arren, haren funtzionamenduaren zeharkako adierazleak ere baditugu, eta horiek dira, hain zuzen, **neurtu behar ditugunak: tenperatura, jarduera motorra, argia eta gorputz-jarrera**. Horri guztiari esker loaldi-esnaldien arteko aldeak neurtu ahal izango ditugu.

Probaren helburua hauxe da: loaren iraupena eta kalitatea aldi luzeetan baloratzea (astebetez edo gehiagoz), somnolentziaren larritasuna balioestea eta, egokia bada, tratamendua adieraztea.

NOLA PRESTATU PROBA EGITEKO?

Proba ez da zaila eta ez duzu prestaketa berezirik behar.

EKIPOA IPINTZEA:

Beso nagusia ez bestearen eskumuturrean (idazteko erabiltzen duzunaren kontrakoa da) gailu bat jarriko dizute, eskumuturreko erloju baten tankerakoa. Probak **astebete**ko iraupena izaten du, baina medikuak aste bat edo bi gehiago luzatzea erabaki dezake patologiaren arabera.

EKIPOA NOLA ZAINDU:

Ekipoa ezin da uretan murgildu; horrenbestez, dutxatzeko edo garbitzeko edota urarekin edo ekipoa arriskuan jar dezaketen jarduerak egiteko kendu beharko duzu. Gainerakoan jarrita eraman beharko duzu.

BETE BEHARREKO GALDETEGIAK:

Ekipoarekin batera, **jardueren egunkari bat eta bestelako galdetegiak** jasoko dituzu, eta horiek proba amaitu eta aparatua kendu aurretik bete beharko dituzu.

Jardueren egunkarian lotara zer ordutan joaten zaren eta zer ordutan jaikitzen zaren idatzi beharko duzu, baita lo-kuluxkak egiten dituzun eta horien gutxi gorabeherako iraupena ere. Otorduen ordutegiak eta egunero zer kirol egiten duzun eta horren iraupena ere jakinarazi beharko dituzu. Oso informazio garrantzitsua da eta **ez duzu ahaztu behar egunero betetzea.**

NON ETA NOLA EGITEN DA PROBA?

Kanpo-kontsultetan hitzordua emango dizute gailua jaso eta eman dezazun.

GAILUA JASOTZEA:

Kanpo-kontsultetako 3. solairuko 313. gelera joango zara adierazitako egun eta orduan. Ekipoa abian jartzeko ez duzu denbora askorik behar izango.

GAILUA EMATEA:

Ekipoa eta betetako galdetegiak **kanpo-kontsultetako 3. solairuko 313. gelan** aurkeztuko dituzu adierazitako orduan.

NON JASOKO DITUT PROBAREN EMAITZAK?

Ekipoa ematera joaten zarenean kronobiologiako kontsultarako hitzordua emango dizute. Kontsulta horretan, mediku espezialista batek txostena emango dizu, eta probaren emaitzak azalduko dizkizu; horrez gain, behar izanez gero, tratamendua ere adieraziko dizu.