

## תוצאות המחקר

תודה על השתתפותך במחקר שלנו שעוסק בפעילות יומית ושינה. דו"ח זה מראה את הפעילות והשינה שלך במהלך המחקר, כפי שהוקלטו על ידי המכשיר שענדת על ירך. לאחר שלקחנו ממך את המכשיר, העברנו את הנתונים אודות תנועות היד שלך למחשב. ניתחנו את הנתונים בתוכנת מחשב כדי להעריך מתי ישנת, מתי היית ערה, וכמה היית פעילה/ה כשהיית ערה/ה.

אנא שים/י לב שמנהלי הפרויקט הם חוקרים ולא רופאים. הנתונים נאספו למטרות מחקר, ולא למטרות קליניות. אם יש לך חששות בנוגע לתוצאות, את/ה יכול להראות דו"ח זה לרופא המטפל שלך.

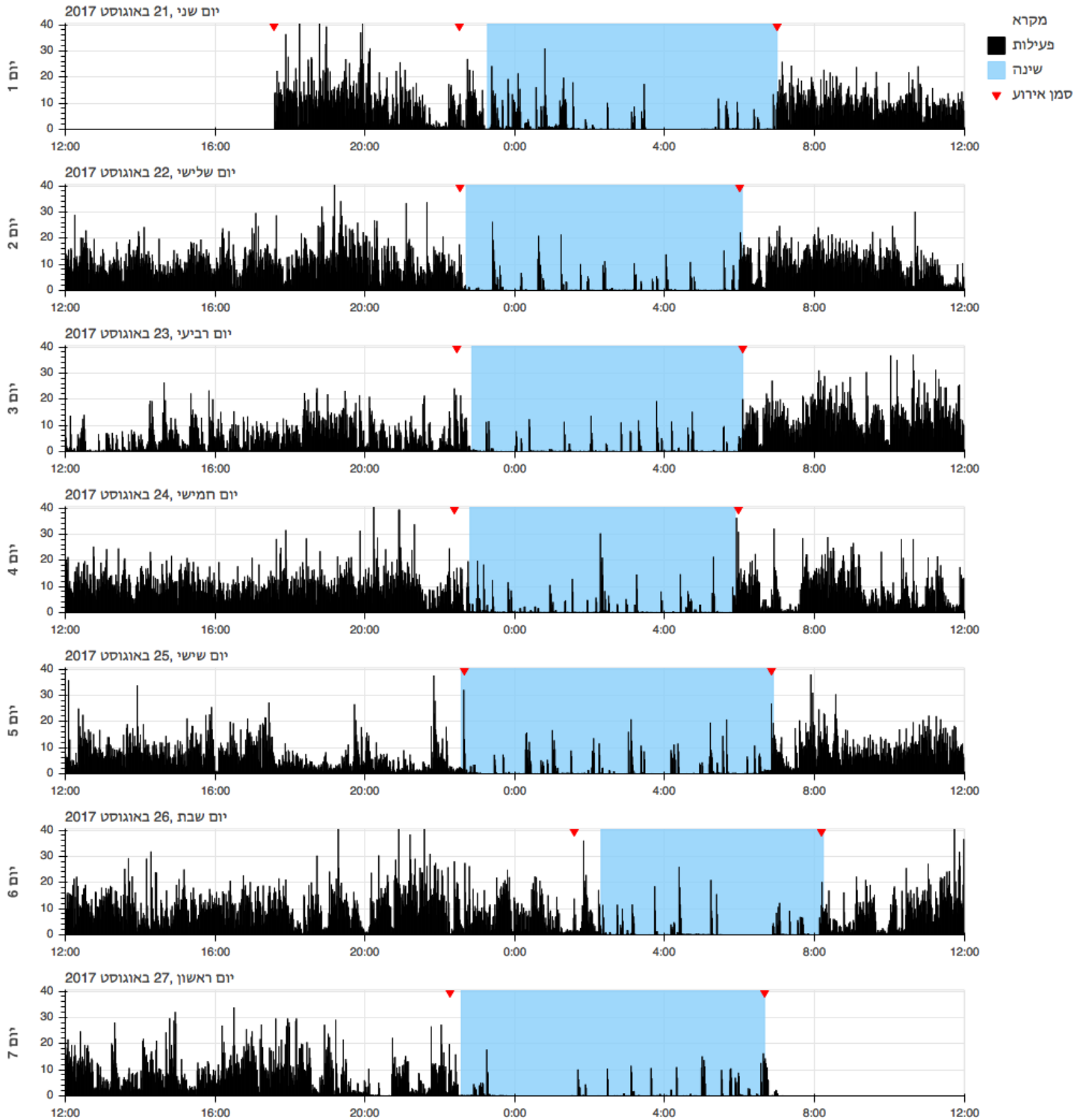
הגרפים בעמוד הבא מציגים את הפעילות שלך בכל יום במהלך תקופת המחקר. כל יממה (24 שעות) מחולקת ל-1,440 פרקי זמן של דקה. גובה העמודה השחורה בכל אחד מפרקי הזמן האלו מייצג כמה היית פעילה/ה באותה דקה. עמודות גבוהות יותר מעידות על תנועה רבה יותר.

המשולשים הקטנים בחלק העליון מסמנים את הלחיצות שלך על הכפתור של המכשיר, בחלקו הקדמי. תוכנת המחשב משתמשת בדפוסי הפעילות שלך כדי לזהות את פרק הזמן העיקרי שהקדשת לשינה בכל לילה. אלו מסומנים על ידי רקע בצבע אחר. שינה בצהריים או במהלך היום תופיע כזמן עם מעט פעילות במהלך היום אך לא תסומן ברקע בצבע אחר. באופן כללי, אנשים זזים מעט בזמן השינה. המשמעות של עמודות שחורות במהלך פרק הזמן הזה היא שזאת תוך כדי שינה או שהיית ערה/ה. במידה והורדת את המכשיר לזמן השבת, המכשיר היה במנוחה והגרף יעיד על מנוחה או על פעילות מועטה.

בהמשך יש טבלה שנקראת "סטטיסטיקות יומיות". הסטטיסטיקות היומיות מציגות את השעה בה התעוררת והשעה בה הלכת לישון בכל יום מלא במהלך המחקר. עבור כל יום מלא אפשר לראות את אחוז הזמן שעסקת בפעילות מתונה או מאומצת, ואחוז הזמן שישבת או היית בפעילות קלה מאוד. בעמודה לאחר מכן, מופיע אמדן של סך השעות שישנת בכל יום. לבסוף, העמודה האחרונה מציגה אמדן של סך הדקות שהיית ערה/ה במהלך פרק הזמן העיקרי של השינה, לאחר שהלכת לישון לראשונה. הסבר לכל עמודה מופיע במפתח מתחת לטבלה.

שוב תודה רבה שעזרת לנו במחקר. אנחנו מקווים שהתוצאות האלה יעניינו אותך!

### אקטוגרמה



## סטטיסטיקות יומיות

ערות לאחר ההירדמות בדקות	משך השינה בשעות	שעת ההירדמות	שיעור זמן בפעילות קלה מאוד או מנוחה	שיעור זמן בפעילות מתונה או מאומצת	שעת הקימה	יום
68	6.6	23:16				21.08.2017
17	7.1	22:42	79%	21%	07:00	22.08.2017
3	7.2	22:51	93%	7%	06:04	23.08.2017
8	7.0	22:48	77%	23%	06:05	24.08.2017
43	7.6	22:34	88%	12%	05:53	25.08.2017
24	5.5	02:18	84%	16%	06:54	26.08.2017
9	8.0	22:34	80%	20%	08:14	27.08.2017
25	7.0		84%	16%		ממוצע

הערה: היום הראשון והאחרון שבמהלכם נאסף מידע חלקי לא מוצגים. שנת צהריים כלולה בפעילות היומית.

**מפתח:**

שעת הקימה: השעה בה קמת, כפי שהוערכה על סמך תנועות היד שלך.

שיעור הזמן בפעילות מתונה או מאומצת: אחוז הזמן מתוך היום בו עסקת בפעילות מתונה או מאומצת.

שיעור הזמן בפעילות קלה מאוד או מנוחה: אחוז הזמן מתוך היום בו לא היית פעיל/ה או ישבת. עשוי לכלול שינה בצהריים או במהלך היום.

שעת ההירדמות: השעה בה נרדמת, כפי שהוערכה על סמך תנועות היד שלך.

משך השינה: סך מספר השעות בהן ישנת, בזמן השינה העיקרי שלך, כפי שהוערכה על סמך תנועות היד שלך. מספר זה אינו כולל שינה בצהריים או במהלך היום.

ערות לאחר ההירדמות: מספר הדקות בהן היית ער/ה במהלך זמן השינה העיקרי.