



## NATTPOLYGRAFI (sömnstudie som utförs hemma)

Patientinstruktioner för patienter vid Varhas hälsocentraler

### **Tidsbokning**

Boka tid för natt-polygrafi via den elektroniska tidsbokningen på [www.neurolaboratorio.fi](http://www.neurolaboratorio.fi) – BOKA TID. Om det inte finns en lämplig tid i den elektroniska tidsbokningen kan du boka tid via telefon på 02-4140 800 (telefonbokning vardagar kl. 9-15). Välj rätt enhet och rätt undersökning när du bokar tid. Registreringen startar alltid på kvällen samma dag som bokningen.

### **Enheter**

Patienter från Åbo och närliggande kommuner hämtar undersökningsutrustningen från Suomen Neurolaboratorio i Åbo (Kauppiaskatu 8, Åbo). Utrustningen returneras till samma plats. Patienter som bor nära andra hälsocentraler kan boka tid till dessa (Salo, Loimaa, Nystad) via samma elektroniska tidsbokning eller välja att få natt-polygrafiutrustningen levererad hem (närmaste paketutlämningsställe). Paketet innehåller alla nödvändiga instruktioner och tillbehör.

### **Syftet med undersökningen**

Syftet med undersökningen är att utreda kroppens funktioner under sömnen, eventuella andningsstörningar (sömnapné, snarkning) och rörelsestörningar (rastlösa ben, nattliga rörelsestörningar i extremiteterna).

### **Förberedelser**

Bekanta dig med installationsvideon för utrustningen ([www.neurolaboratorio.fi](http://www.neurolaboratorio.fi) - natt-polygrafi). På samma webbplats finns också en sektion med "vanliga frågor".

Sov så regelbundet som möjligt veckan före undersökningen och undvik alkohol. Ta dina ordinerade mediciner som vanligt.

Hämta utrustningen enligt den bokade tiden (1) från Neurolaboratoriet (Åbo), (2) från närmaste paketutlämningsställe (Salo, Loimaa, Nystad) eller om du inte kan installera utrustningen själv, (3) från sjuksköterskans mottagning (alla ovan nämnda enheter). Sätt på utrustningen en timme före sänggåendet enligt de medföljande instruktionerna.

### **Undersökningens gång**

Undersökningen utförs hemma med en liten utrustning som fästs på bröstkorgen och har sensorer. Utrustningen registrerar andning, snarkning, hjärtfrekvens, berörrelser, sovställning och syremättnad. Utrustningen registrerar ljud under natten för att bedöma snarkning. För att mäta syremättnaden används en fingersensor, så du får inte ha konstgjorda naglar eller nagellack. Undersökningen är smärtfri och påverkar inte sömnen i större utsträckning. Du kan röra dig fritt medan du har utrustningen på.

### **Efter undersökningen**

Returnera utrustningen så snart som möjligt på morgonen efter undersökningen. Boka tid på din hälsocentral för att få resultaten och diskutera vidare behandling.