

Unipolygrafia, kotirekisteröinti

Tutkimuksen tarkoitus

Unipolygrafiaturkimuksen (Polysomnografia, PSG) tarkoituksena on selvittää unen rakenteen poikkeavuuksia, uneen liittyviä erityishäiriöitä sekä mahdollisia unenaikaisia hengityskatkoksia, osittaista ylähengitystieahtaumaa ja liikehäiriöitä.

Valmistautuminen tutkimukseen

Kahden viikon ajan ennen tutkimuksia

- **Merkitse nukkumisesi oheiseen unipäiväkirjaan** kahden viikon ajan ennen tutkimusta ja palauta päiväkirja saapuessasi tutkimukseen.
- Nuku tutkimusta edeltävällä viikolla mahdollisimman säännöllisesti. Jos olet vuorotyössä, pyri työskentelemään päivävuorossa tutkimusta edeltävän viikon ajan, jotta unirytmisi olisi mahdollisimman säännöllinen tutkimuksen alkaessa.
- Lääkkeet saa ottaa normaalisti. Saat myös syödä ja juoda tavalliseen tapaan. Runsasta alkoholin käyttöä pitää välttää viikon ajan ennen tutkimusta. Tutkimusta edeltävänä päivänä alkoholia ei saa käyttää lainkaan.

Tutkimuspäivänä

- Tutkimukseen tullessa hiusten pitää olla puhtaat ja kuivat. Hitsauksen parissa työskentelevien pitää pestä hiukset erityisen hyvin, sillä hiuksiin kertynyt metallipöly voi aiheuttaa runsaasti teknisiä häiriöitä tutkimuksen kuluessa. Hiuksiin ei saa laittaa lakkaa, geeliä tai muita muotoilutuotteita pesun jälkeen.
- Mahdollisen meikit voi poistaa jo ennen tutkimukseen tuloa, koska kasvoja ei voi pestä enää anturien kiinnityksen jälkeen.

Pukeutuminen tutkimusta varten:

- Johtojen kiinnityksen jälkeen pään yli ei voi enää vetää vaatteita. Siksi olisi hyvä pukea päälle valmiiksi esim. t-paita, jossa voit nukkua tutkimusyön. Muiden vaatteiden olisi hyvä olla edestä avattavia, jotta ne olisi helpompi riisua ja pukea tutkimuksen aikana. Tarvittaessa saat tutkimusyksiköstä lainaksi edestä avattavan pitkähihaisen sairaalapidan.
- Jalkoihin kiinnitettävien tarrojen takia sukkahousuja ei ole suositeltavaa käyttää. Jos käytät pitkälahkeisia alushousuja, pue niiden alle etukäteen lyhyet alushousut.
- Halutessasi voit ottaa mukaan väljän hatun, lippalakin, huivin tms. päähän kiinnitettyjen johtojen peitoksi.

Unipolygrafiatutkimuksen aloitus

Johtojen kiinnitystä varten on varattu aikaa noin tunti. Sen jälkeen pääset kotiin laitteen kanssa. Tutkimus kestää laitteen kiinnityksestä yön yli seuraavaan aamuun asti.

Mittaavat johdot kiinnitetään hiuspohjaan vesiliukoisella tahnalla. Osa johdoista kiinnitetään iholle teipin avulla. Päähän laitetaan johtojen suojaksi verkkomyssy. Mittajohdot kytketään kannettavaan rekisteröintilaitteeseen, joka kiinnitetään vyöllä rintakehälle t-paidan päälle.

Tutkimuksen aloituksen yhteydessä saat täytettäväksesi kaavakkeen, jossa kysytään erilaisia asioita uneen ja väsymykseen liittyen.

Matkapuhelin on hyvä pitää yöllä vähintään kolmen metrin etäisyydellä sängystä. Myös bluetooth-laitteet saattavat häiritä tutkimusta.

Unipolygrafiatutkimuksen kulku

Tutkimuksen aikana voi liikkua melko vapaasti. Laite ei juuri häiritse jokapäiväisiä toimia, mutta hikoilua aiheuttavaa liikuntaa et voi harrastaa. Myöskään suihkussa tai saunassa ei voi käydä. Tutkimus on kivuton eikä sanottavasti häiritse normaalia unta. Yön aikana voit kääntyillä ja valita vapaasti oman nukkuma-asentosi.

Laitteen kiinnityksen yhteydessä kanssasi sovitaan kellonaika, jolloin laite käynnistyy. Huomaa, että käynnistyttyään laite tallentaa myös ääntä. Yön aikana laitteisto rekisteröi aivojen sähköistä toimintaa, silmien liikkeitä, lihasjännitystä, hengitystä, sydämen syketaajuutta, asentoa, jalkojen liikkeitä, ääniä sekä veren happikyllästeisyyttä.

Tutkimuksen jälkeen

Seuraavaksi aamuksi sovitaan aika, jolloin saavut takaisin yksikköön tutkimuksen lopetusta varten. Samalla palautat edellisenä päivänä saamasi unikyselykaavakkeen.

Mittaavat johdot irrotetaan vedellä kostuttamalla. Mahdolliset kiinnitysaineen rippeet lähtevät parhaiten pois seuraavan hiustenpesun yhteydessä.

Kliinisen neurofysiologian osaston lääkäri antaa tutkimuksesta lausunnon, joka lähetetään tutkimuksen pyytäneelle osastolle. Tutkimukseen tilannut poliklinikka tai osasto kertoo tutkimustuloksista sekä mahdollisista jatkotoimista.