

## Polysomnografi hemregistrering och sömnlatusundersökning

### Syftet med undersökningarna

Syftet med polysomnografen (PSG) är att utreda avvikelser i sömnens struktur och speciella sömnstörningar, möjliga andningsavbrott och partiell förträngning i övre luftvägarna under sömnen samt rytmiska rörelsestörningar i benen. Syftet med sömnlatusundersökningen (MSLT) är att kontrollera hur lång tid det tar att somna och att bedöma sömnens kvalitet. Sömnlatusundersökningen utförs på dagen följande polysomnografen.

### Förberedelser

- **Anteckna sömnen i den bifogade sömndagboken i två veckor före undersökningen** och ta med dig dagboken då du kommer till undersökningen.
- Under veckan före undersökningen borde du sova så regelbundet som möjligt. Om du arbetar i skift, borde du försöka arbeta i dagskift veckan före undersökningen för att garantera en regulär sömnrhythm när undersökning utförs.
- Du får ta dina mediciner som vanligt före undersökningen. Undvik riklig alkoholkonsumtion två veckor före. Dagen före undersökningen får du inte dricka alkohol alls. Undvik riklig kaffekonsumtion en vecka före undersökningen.

### Polysomnografi (Dag 1)

- Håret ska vara rent och torrt när du kommer till undersökningen. Efter att du har tvättat håret får du inte sätta hårspray, gel eller andra hårprodukter. Tvätta håret extra noga om du arbetar med svetsning, eftersom metall damm i håret orsakar rikligt med tekniska störningar.
- Vid ankomsten till sjukhuset ta med en tunn T-skjorta eller motsvarande och korta underbyxor, som du ska ha på dig hela registreringsnatten.
- Klä dig gärna i en tröja som kan öppnas framtill. Mätningselektroden som fästs i hårbotten på kvällen lösgörs inte mellan undersökningarna. Pga. detta kan du inte använda kläder som ska dras över huvudet. Vid behov kan vi låna dig en patienttröja med långa ärmar och knappar på framsidan. Om du vill så kan du också ta med en hatt, keps eller huvudduk för att täcka elektroder som fastnas på huvudet.

Mätningselektroden fästs i hårbotten med vattenlösligt fästningsämne. En del av ledningarna fästs på huden med tejp. På huvudet sätter man en nätmössa som skydd för ledningarna. Mätledningarna kopplas till den bärbara registreringsapparaten, som du bär med dig i en ryggsäck eller i en väska vid bältet.

**För att fästa ledningarna reserveras tid två timmar, efter det får du gå hem med apparaten.** Registreringen börjar på kvällen och fortsätter till nästa morgon. Dessutom får du fylla i ett sömnformulär där det finns frågor om bl.a. sömn och dagtids trötthet.

Registreringen sker hemma hos dig, när du sover i din egen säng. Sovrummet borde vara lugnt. Undersökningen stör inte märkbart den normala sömnen. Under natten kan du vända på dig och välja din egen sovställning enligt egen vana. I undersökningen registreras hjärnans elektriska aktivitet, ögonens rörelser och muskelspänningen.

Apparaten stör knappt alls de dagliga aktiviteterna, men du kan inte ta del i idrott som medför svettning. Du kan inte heller duscha eller bada bastu. Mobiltelefonen kan störa undersökningen och därför mobiltelefoner måste hållas på minst tre meters från sängen på nattet. Andra apparater stör inte registreringen.

### **Sömnlatensundersökningen (Dag 2)**

- På morgonen före sömnlatensundersökningen borde du vakna senast kl. 06:30. Det är önskvärt att du äter frukost före undersökningen. Kaffe får du dricka högst en liten kopp.
- När du kommer till sömnlatensundersökningen, klä dig i bekväma kläder som du kan somna i. Om du vill kan du ta med dig något att läsa eller något annat för att fördriva tiden mellan registreringarna.
- Du ska komma till avdelningen för klinisk neurofysiologi före kl. 7:50 för sömnlatensundersökningen.

Vid undersökningen ligger du i en säng i ett mörkt rum och försöker somna. Undersökningen delas upp i fyra registreringar som görs med två timmars mellanrum, kl. 8, 10, 12 och 14. Förbered dig på att undersökningen vid behov kan förlängas med en femte registrering som börjar kl. 16.

Mellan registreringarna lösgörs elektroderna från registreringsapparaten och du kan gå omkring i avdelningens väntrum. På undersökningdagen får du lunch. Du kan använda din telefon mellan registreringarna, men du måste stänga av den medan registreringen utförs.

### **Efter undersökningen**

Sömnlatensundersökningen slutar senast kl. 15.30. Om undersökningen måste förlängas med en femte registrering så slutar den senast kl. 17. **Vanligtvis tar undersökningarna alltså över ett dygn.** Mätningselektroderna lösgörs genom att fukta dem med vatten. Eventuella rester av fästningsämnet försvinner nästa gång du tvättar håret.

Läkaren på neurofysiologiska avdelningen ger ett utlåtande om undersökningarna. Utlåtandet skickas till den avdelning som beställt undersökningen. Den remitterande polikliniken eller avdelningen berättar om undersökningsresultaten och om eventuella fortsatta åtgärder.