

Polysomnografi hemregistrering

Syftet med polysomnografien (PSG, Amb-PSG) är att utreda sömnstörningar, framför allt möjliga andningsuppehåll samt rytmiska rörelsestörningar i benen under sömnen.

Förberedelser

Två veckor före undersökningen

- **Fyll i den bifogade sömndagboken** under två veckor före undersökningen och ta med dig dagboken till undersökningen.
- Under veckan före undersökningen bör du sova så regelbundet som möjligt. Om du arbetar i skift, borde du arbeta i dagskift veckan före undersökningen för att garantera en regulär sömnrytm vid undersökningen.
- Ta dina läkemedel som vanligt före undersökningen. Ät också normalt innan undersökningen. Undvik riklig alkoholkonsumtion. Dagen före undersökningen får du inte dricka alkohol.

Undersökningdagen

- Håret ska vara rent och torrt när du kommer. 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 störningar.
- Du kan inte tvätta ansiktet när elektroderna sitter fast. Tvätta därför ansiktet innan du kommer till undersökningen.

Hur du klär dig

- Efter att elektroderna fästs går det inte att dra på sig kläder över huvudet. Därför är det bäst att du tar på dig t.ex. en t-skjorta som du kan sova i under natten undersökningen pågår. Övriga kläder bör öppnas framtill, för att underlätta av- och påklädning under undersökningens gång. I behov får du låna långärmad sjukhusskjorta med knappar från undersökningsenhet.
- Elektroder fästs också på benen. Därför är det bra att använda lösa byxor och korta kalsonger/trosor. Det går inte att använda strumbyxor.
- Om du vill så kan du också ta med en hatt, keps eller huvudduk för att täcka elektroder på huvudet.

Polysomnografins förlopp

Mätningselektrodena fästs i hårbotten med vattenlösligt fästningsämne. En del av ledningarna fästs på huden med tejp. På huvudet sätter man en tunn mössa som skydd för ledningarna. Ledningarna kopplas till en bärbar apparat som fästs med ett bälte vid bröstkorgen på t-skjortan.

För placering och fixering av elektroderna tar en timme. Efter det får du åka hem med apparaten. Registreringen börjar på kvällen och fortsätter till nästa morgon. Dessutom får du fylla i ett sömnformulär med frågor om bl.a. sömn och trötthet under dagen.

Du kan röra dig tämligen obehindrat under den tid som undersökningen pågår. Apparaten stör knappt din aktiviteter men du kan inte träna så mycket att du svettas. Du kan inte heller duscha eller bada bastu. Undersökningen är smärtfri och stör inte nämnvärt den normala sömnen. Under natten kan du vända på dig och välja din egen sovställning.

I samband med att apparaten installeras kommer personalen överens med dig om tiden då apparaten automatiskt startar registreringen. Märk väl att apparaten registrerar också ljud sedan den startats. Under natten registrerar apparaten hjärnans elektriska aktivitet, ögonrörelser, muskelspänning, andning, puls, kroppsläge, benrörelser, ljud och blodets syresättningsgrad.

Mobiltelefonen bör vara minst på 3 meters avstånd under natten. Eventuella bluetooth-apparater kan också störa undersökningen.

Efter undersökningen

Under besöket kommer du överens med personalen om tiden följande morgon då du återvänder till laboratoriet för att avsluta registreringen. Samtidigt ska du returnera blanketten med frågorna om din sömn och trötthet.

Elektrodena lösgörs genom att fukta dem med vatten. Eventuella rester av fästningsämnen försvinner nästa gång du tvättar håret.

Läkaren vid avdelningen för klinisk neurofysiologi ger ett utlåtande om undersökningen. Information om undersökningsresultaten och eventuella vidare åtgärder får du från enheten som remitterat dig till undersökningen.