

Polysomnografi

Syftet med undersökningen

Syftet med polysomnografen (PSG), dvs. sömnövervakning, 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.

Förberedelser

Två veckor före undersökningen

- Försök sova så regelbundet som möjligt. **Anteckna sömnen i den bifogade sömndagboken i två veckor före undersökningen** och ta med dig dagboken då du kommer till undersökningen.
- Du får ta dina mediciner som vanligt före undersökningen. Undvik riklig alkoholkonsumtion. Dagen före undersökningen får du inte dricka alkohol alls.

Undersökningdagen

- 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 under undersökningens förlopp.
- Ta med de mediciner du behöver.
- När du kommer till sömnövervakningen, **ta med dig en tunn t-skjorta eller motsvarande och korta underbyxor**. Du ska ha dem på dig hela registreringsnatten. En del av sensorerna fästs på dem.
- Om du vill kan du ta med dig något att läsa eller något annat för att fördriva tiden eftersom du inte får lämna undersökningsrummet efter att sensorerna fästs.

Undersökningens förlopp

Kom till undersökningsenheten på undersökningskvällen kl. 18.00. Det tar ungefär en timme att fästa mätningssensorerna. Efter detta programmeras registreringsapparaten för undersökningsnatten. Du får kvällsmål före undersökningen.

I samband med undersökningen får du fylla i ett formulär med frågor om sömn och trötthet.

Undersökningen är smärtfri och stör inte märkbart din normala sömn. Alla sensorer är ytliga och fästs på huden eller på kläderna. Under natten kan du vända på dig och välja din egen sovställning enligt egen vana.

Undersökningen innehåller registrering av hjärnans elektriska aktivitet, ögonens rörelser, muskelspänningen, andningen, hjärtats pulsfrekvens, ställningen, rörelserna, blodets syremättnad och möjligen också koldioxidhalt. Du blir också filmad då du sover.

På morgonen lösgörs sensorerna och du får frukost. Om du vill kan du duscha på avdelningen. Efter undersökningen kan du t.ex. åka till arbetet som vanligt.

Efter undersökningen

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