

## Unipolygrafia

Unipolygrafiassa tutkitaan yöunen rakenteen poikkeavuuksia, unenaikaista hengitystä, kuorsausta, jalkojen liikkeitä sekä nukkuma-asentoa.

Laite rekisteröi muun muassa aivojen sähköistä toimintaa, silmien liikkeitä, lihasjännitystä, sydämen sykettä, ääniä ja veren happipitoisuutta.

### Tutkimukseen valmistautuminen

Nuku tutkimusta edeltävä viikko mahdollisimman säännöllisesti. Älä käytä alkoholia kolmeen päivään ennen tutkimusta. Voit ottaa sinulle määrätyt lääkkeet normaalisti.

Kun tulet tutkimukseen hiusten pitää olla puhtaat ja kuivat. Älä käytä pesun jälkeen hoitoainetta tai muita hiustuotteita. Älä käytä kynsilakkaa tai geelikynsiä tutkimuspäivänä. Älä käytä hajusteita ennen kuin tulet osastollemme.

Laitteiden asentamisen jälkeen et voi enää pukea päällesi pään yli vedettäviä vaatteita. Tutkimuslaite kiinnitetään t-paitaan jonka saat lainaksi osastoltamme.

Voit ottaa mukaan myös kevyen päähineen, jolla saat päähän kiinnitetyt johdot piiloon. Täytä tämä ohjeen mukana tulevaa uni-valvepäiväkirjaa kahden viikon ajan. Palauta uni-valvepäiväkirja hoitajalle laitteen palautuksen yhteydessä.

### Tutkimuksen kulku

Tutkimus tehdään laitteilla, jotka saat mukaan kotiisi. Hoitaja asentaa sinulle rekisteröintilaitteet ja neuvoo niiden käytössä.

Osa johdoista kiinnitetään hiuspohjaan vesiliukoisella liimalla. Loput johdot kiinnitetään ihoon tarroilla. Käynnin kesto on 1–1,5 h.

### Huomioitavaa

Työskentely laitteiden asennuksen jälkeen voi olla hankalaa. Et voi harrastaa hikiliikuntaa tai käydä suihkussa laitteiden kanssa.

Sinun täytyy koko tutkimuksen ajan pitää päällä t-paitaa, johon laitteet on kiinnitetty.

### Tutkimuksen jälkeen

Laitteet irrotetaan seuraavana päivänä osastolla. Tämän käynnin kesto on n. 15 minuuttia.

Irrottamisen jälkeen tutkimusainetta jää  
hiuksiin ja pään iholle.  
Aine lähtee pois seuraavan pesun  
yhteydessä.  
Osastollamme ei ole mahdollisuutta käydä  
suihkussa.

Lääkäri antaa tutkimuksesta lausunnon.  
Lausunto ohjataan sille poliklinikalle  
tai osastolle,  
joka lähetti sinut hoitoon.  
Poliklinikka tai osasto  
huolehtii jatkotoimenpiteistä.

## **Ilmoittautuminen**

Kun tulet tutkimukseen,  
ilmoittaudu sairaalafysiologian yksikköön  
B-rakennuksessa, 0. kerroksessa.

Mikäli et pääse saapumaan tutkimukseen,  
ilmoita siitä mahdollisimman pian.  
Puhelinnumero on 02 627 7362.

Jos et pääse paikalle ja peru aikaa,  
sairaala perii maksun tutkimuksesta.  
Sakkomaksua ei peritä alle 18-vuotiailta.

## **Yhteystiedot**

Sairaalafysiologia  
puhelin 02 627 7362,  
maanataista perjantaihin kello 7.00–14.30.

SataDiagin verkkosivut löytyvät osoitteesta  
[www.satadiag.fi](http://www.satadiag.fi)

# UNI-VALVEPÄIVÄKIRJA

Nimi:

Aloittamisaika: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 20 \_\_\_\_ klo \_\_\_\_

[illegible]

ESIMERKKI:

UNI-VALVEPÄIVÄKIRJA

Nimi: Esimerkkihenkilö

Aloittamisaika: 1 . 1 .20 01 klo 22

Viikon- päivä	<div> <div> <div>○</div> Olin väsynyt 0 - 20 min <div>□</div> Olin väsynyt yli 20 min <div>●</div> Nukuin 0 - 20 min <div>■</div> Nukuin yli 20 min <div>▨</div> Yön pituus (mistä mihin nukuin) </div> <div> <div>↓</div> Kävin nukkumaan <div>↑</div> Nousin ylös </div> <div> <div>R</div> Ruokailu <div>W</div> WC-käynti (yöllä) <div>K</div> 1 annos kofeiinipitoista juomaa <div>L</div> Liikunta </div> </div>																								Nukahdin minuutin kuluttua	Heräsin kertaan kesken unen	Nukuin yöllä h	Unen laatu (0-10)	Kahvi, tee, kola (kupillista/pullollista)	Alkoholi (annosta)	Lääkitys, muuta huomioita	
	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23								
MA																										20	0	7,5	9	1	0	
TI																										30	2	5,5	5	3	0	klo 23 Imovane 7,5mg
KE																										60				3	1	

Esimerkkihenkilö on maanantaina mennyt vuoteeseen klo 22.00 ja nukahtanut noin 20 minuuttia sen jälkeen. Hän on nukkunut klo 06.00 asti, jolloin hän on myös noussut ylös juomaan kahvia ja syömään aamupalaa. Tiistaina hän on ollut hetken väsynyt klo 10.00 jälkeen, ruokaillut klo 12.00 aikaan ja juonut kupin kahvia klo 14.00. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja noin klo 18.00 aikaan nukkunut 0–20 minuuttia. Esimerkkihenkilömme on syönyt iltapalaa ja juonut kupin teetä klo 20.00 jälkeen. Kello 23.00 hän on mennyt vuoteeseen ja nukkunut klo 23.30–05.00. Hän on noussut ylös klo 06.00 aikaan ja klo 07.00 syönyt aamupalan sekä juonut kupillisen kahvia. Keskiviikkoamuna henkilömme on juonut lasin kolalimsaa klo 10.00 aikaan, ruokaillut 12.00 jälkeen ja klo 14.00 jälkeen juonut kupin kahvia. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja klo 19.00 jälkeen ollut pitkään väsynyt. Iltapalan hän on syönyt klo 20.00 aikaan ja nauttinut samalla kupin teetä. Vuoteeseen hän on mennyt klo 22.00 aikaan ja nukahtanut klo 23.00.