

## Hereilläpysymistesti

### Tutkimuksen tarkoitus

Hereilläpysymistestin (Maintenance of Wakefulness Test, MWT) tarkoituksena on tutkia kykyä ylläpitää vireyttä.

### Valmistautuminen tutkimukseen

#### Kahden viikon ajan ennen tutkimusta

- **Merkitse nukkumisesi ohessa olevaan 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. Tutkimusta edeltävä yö tulee nukkua kotona rauhassa. Mene vuoteeseen hyvissä ajoin, jotta olisit tutkimuspäivänä virkeä.
- Älä muuta hoitavan lääkärin määräämää säännöllistä lääkitystä, ellette ole sopineet lääkärin kanssa toisin. Jos sinulle on määrätty vireystilaa kohottavia lääkkeitä, joiden tehoa arvioidaan MWT-tutkimuksella, näiden käyttöä ei pidä lopettaa. Vältä unilääkkeitä, rauhoittavia lääkkeitä sekä piristäviä tai muita vireystilaan vaikuttavia lääkkeitä, jotka ovat tarkoitettu tilapäiseen käyttöön, kolme vuorokautta ennen tutkimuspäivää.
- Kahvia, teetä, kolajuomia, energiajuomia tai muita virkistäviä nautintoaineita ei saa käyttää tutkimusta edeltävän viikon aikana enempää kuin kaksi kupillista/lasillista päivässä. Mieluiten ei ollenkaan. Alkoholiamia saat nauttia tutkimusta edeltävän viikon aikana enintään yhden annoksen päivässä. Mieluiten ei lainkaan. (annos = pullo olutta, lasi viiniä, 4 cl väkeviä alkoholijuomia)

#### Tutkimuspäivänä

- Tutkimuspäivän aamuna pitää herätä viimeistään kello 06.30. Saat syödä normaalisti aamupalan, mutta kahvia, teetä, kolajuomia, energiajuomia tai muita virkistäviä nautintoaineita ei saa käyttää.
- Hiusten pitää olla puhtaat ja kuivat, kun tulet tutkimukseen. Hiuksiin ei saa laittaa lakkaa, geeliä tai muita muotoilutuotteita pesun jälkeen. Jos työskentelet hitsauksen parissa, pese hiukset erityisen hyvin. Hiuksiin kertynyt metallipöly voi aiheuttaa runsaasti teknisiä häiriöitä tutkimuksen kuluessa.
- Pukeudu mukaviin kiristämättömiin vaatteisiin.

## **Tutkimuksen kulku**

Tutkimuksessa rekisteröidään aivosähkötoimintaa, silmänliikkeitä ja sydämen sykettä sekä leuanaluksen ja raajojen lihasjännitystä. Lisäksi rekisteröinti kuvataan videolle. Mittaavat johdot kiinnitetään hiuspohjaan vesiliukoisella tahnalla, joka kuivataan hiustenkuivaajalla. Osa johdoista kiinnitetään iholle teipin avulla.

Tutkimus sisältää neljä erillistä rekisteröintiä, jotka alkavat kello 8, 10, 12 ja 14. Yksi rekisteröinti kestää noin 40 minuuttia. Rekisteröinnin aikana istut mukavasti lepotuolissa pimeässä ja rauhallisessa huoneessa ja yrität pysyä hereillä silmät auki ja liikkumatta.

Rekisteröintien välillä johdot irrotetaan rekisteröintilaitteesta ja voit jaloitella osaston odotustilassa. Toisen rekisteröintikerran jälkeen tarjoillaan lounas. Puhelinta saa käyttää rekisteröintien välillä, mutta se pitää sulkea rekisteröintien ajaksi.

## **Tutkimuksen jälkeen**

Tutkimus päättyy kello 15:30 mennessä. Johdot irrotetaan vedellä. Kiinnitysainetta jää usein hiuksiin jonkin verran. Se lähtee kuitenkin pois hiuksista seuraavan hiusten pesun yhteydessä.

Kliinisen neurofysiologian osaston lääkäri antaa tutkimuksesta lausunnon. Lausunto ohjataan tutkimuksen pyytäneelle osastolle tai poliklinikalle, joka kertoo tutkimustuloksista sekä mahdollisista jatkotoimista.