

Hereilläpysymistutkimus, MWT

Hereilläpysymistutkimuksen (MWT) tarkoituksena on tutkia kykyäsi ylläpitää vireyttä. Ennen tutkimusta pidät kahden viikon ajan unipäiväkirjaa.

Tutkimukseen valmistautuminen

Täytä tämä ohjeen mukana tulevaa uni-valvepäiväkirjaa kahden viikon ajan. Palauta päiväkirja saapuessasi MWT-tutkimukseen. Nuku MWT-tutkimusta edeltävällä viikolla mahdollisimman säännöllisesti. Pyri työskentelemään päivävuorossa tutkimusta edeltävän viikon ajan.

Ota säännölliset lääkityksesi normaalisti, ellet ole sopinut lääkärin kanssa toisin. Vireystilaa kohottavia lääkkeitä, joiden tehoa arvioidaan MWT-tutkimuksella, ei pidä lopettaa. Vältä tilapäiseen käyttöön määrättyjä unilääkkeitä, rauhoittavia lääkkeitä sekä piristäviä tai muita vireystilaan vaikuttavia lääkkeitä, kolme vuorokautta ennen tutkimuspäivää.

Älä nauti tutkimusta edeltävän viikon aikana seuraavia nautintoaineita enempää kuin kaksi (2) kupillista/lasillista päivässä:

- kahvi
- tee
- kolajuomat
- energiajuomat
- muut virkistävät nautintoaineet

Alkoholia saat nauttia tutkimusta edeltävän viikon aikana enintään annoksen päivässä (annos = 0,33 l olutta/siideriä, 12 cl viiniä, 4 cl väkeviä alkoholijuomia).

Älä käytä hajusteita ennen kuin tulet osastollemme.

Tutkimuspäivänä

Tutkimuspäivän aamuna pitää herätä viimeistään klo 06.30. Saat syödä normaalisti aamupalan, mutta kahvia, teetä, kolajuomia, energiajuomia tai muita virkistäviä nautintoaineita et saa käyttää.

Hiusten pitää olla puhtaat ja kuivat, kun tulet tutkimukseen. Hiuksiin ei saa laittaa lakkaa, geeliä tai muita muotoilutuotteita pesun jälkeen. Pukeudu mukaviin kiristämättömiin vaatteisiin. Huomaathan, että hajusteiden käyttö osastollamme on kielletty.

Tutkimuksen kulku

Tutkimuksessa rekisteröidään aivosähkötoimintaasi, silmänliikkeitä ja sydämen sykettä sekä leuanaluksen lihasjännitystä. Tutkimus videoidaan. Aivosähkötoimintaa mittaavat johdot kiinnitetään vesiliukoisella liimalla hiuspohjaan ja muut johdot ihon pinnalle tarrojen avulla.

Tutkimus sisältää neljä erillistä rekisteröinti otosta, jotka alkavat klo 8, 10, 12 ja 14. Yksi otos kestää noin 40 minuuttia. Rekisteröinnin aikana istut liikkumatta hämärässä, rauhallisessa huoneessa ja yrität pysyä hereillä. Otoksien välillä voit jaloitella osaston odotustilassa.

Päivän aikana tarjoillaan kevyt lounas.

Tutkimuksen jälkeen

Tutkimus päättyy noin klo 15. Liimatut johdot irrotetaan vedellä. Tutkimusainetta jää hiuksiin ja pään iholle, mutta se lähtee kuitenkin pois seuraavan pesun yhteydessä. Osastollamme ei ole mahdollisuutta käydä suihkussa.

Lääkäri antaa tutkimuksesta lausunnon. Lausunto ohjataan tutkimuksen pyytäneelle osastolle tai poliklinikalle, joka kertoo tutkimustuloksista sekä mahdollisista jatkotoimista.

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
maanantaista perjantaihin kello 7.00–14.30

Nimi:

[illegible]

ESIMERKKI:

UNI-VALVEPÄIVÄKIRJA

Nimi: Esimerkkihenkilö

Aloittamisaika: 1 . 1 .20 01 klo 22

Viikon- päivä	○ Olin väsynyt 0 - 20 min ↓ Kävin nukkumaan R Ruokailu □ Olin väsynyt yli 20 min ↑ Nousin ylös W WC-käynti (yöllä) ● Nukuin 0 - 20 min L Liikunta ■ Nukuin yli 20 min Yöunen pituus (mistä mihin nukuin)																								Nukahdin minuutin kuluttua	Heräsin 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.