

Unipolygrafia kotirekisteröinti sekä nukahtamisviivetutkimus

Tutkimusten tarkoitus

Unipolygrfiatutkimuksen (Polysomnografia, PSG) tarkoituksena on selvittää unen rakenteen poikkeavuuksia, uneen liittyviä erityishäiriöitä sekä mahdollisia unenaikaisia hengityskatkoksia, osittaista ylähengitystieahtaumaa ja liikehäiriöitä.

Nukahtamisviivetutkimuksen (Multiple Sleep Latency Test, MSLT) tarkoituksena on määrittää nukahtamiseen kuluva viive ja arvioida unen laatua. Nukahtamisviivetutkimus tehdään heti unipolygrfiatutkimusta seuraavana päivänä.

Valmistautuminen tutkimuksiin

Kahden viikon ajan ennen tutkimuksia

- **Merkitse nukkumisesi ohessa olevaan unipäiväkirjaan kahden viikon ajan** ennen tutkimuksia ja palauta päiväkirja saapuessasi tutkimuksiin. Yritä nukkua mahdollisimman säännöllisesti. Jos olet vuorotyössä, pyri työskentelemään päivävuorossa tutkimusta edeltävän viikon ajan, jotta unirytmisi olisi mahdollisimman säännöllinen tutkimuksen alkaessa.
- Mahdolliset käytössäsi olevat lääkkeet saat ottaa tavalliseen tapaan, ellei hoitava lääkärisi ole antanut muuta ohjetta. Vältä runsasta alkoholin käyttöä. Tutkimusta edeltävänä päivänä alkoholia ei saa käyttää lainkaan.
- Runsasta kahvin juomista ja alkoholin käyttöä pitää välttää viikon ajan ennen tutkimusta. Tutkimusta edeltävänä päivänä alkoholia ei saa käyttää lainkaan.

Tutkimuspäivänä (Päivä 1)

- 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.
- Mahdollisen meikit voi poistaa jo ennen tutkimukseen tuloa, koska kasvoja ei voi pestä enää anturien kiinnityksen jälkeen.

Pukeutuminen tutkimukseen

- Johtojen kiinnityksen jälkeen pään yli ei voi enää vetää vaatteita. Siksi on hyvä pukea päälle valmiiksi esim. t-paita, jossa voit nukkua tutkimusyön.

- Muiden vaatteiden on hyvä olla edestä avattavia, jotta ne on helpompi riisua ja pukea tutkimuksen aikana. Tarvittaessa saat tutkimusyksiköstä lainaksi edestä avattavan pitkähihaisen sairaalapaidan.
- Jalkoihin kiinnitettävien tarrojen takia sukkahousuja ei ole suositeltavaa käyttää. Jos käytät pitkälahkeisia alushousuja, pue niiden alle etukäteen lyhyet alushousut.
- Halutessasi voit ottaa mukaan väljän hatun, lippalakin, huivin tms. päähän kiinnitettyjen johtojen peitoksi.

Unipolygrafiatutkimus

Johtojen kiinnitystä varten on varattu aikaa noin tunti. Sen jälkeen pääset kotiin laitteen kanssa. Tutkimus kestää laitteen kiinnityksestä yön yli seuraavaan aamuun asti. Tutkimuksen aloituksen yhteydessä annetaan mukaan täytettäväksi nukkumista ja väsyneisyyttä koskeva kyselykaavake.

Mittaavat johdot kiinnitetään hiuspohjaan vesiliukoisella tahnalla. Osa johdoista kiinnitetään iholle teipin avulla. Mittajohdot kytketään kannettavaan rekisteröintilaitteeseen, joka kiinnitetään vyöllä rintakehälle t-paidan päälle.

Laitteen kiinnityksen yhteydessä kanssasi sovitaan kellonaika, jolloin laite käynnistyy. Huomaa, että käynnistyttyään laite tallentaa myös ääntä. Yön aikana laitteisto rekisteröi aivojen sähköistä toimintaa, silmien liikkeitä, lihasjännitystä, hengitystä, sydämen syketaajuutta, asentoa, jalkojen liikkeitä, ääniä sekä veren happikyllästeisyyttä.

Tutkimuksen aikana voit liikkua melko vapaasti. Laite ei juuri häiritse jokapäiväisiä toimia, mutta hikoilua aiheuttavaa liikuntaa et voi harrastaa. Myöskään suihkussa tai saunassa et voi käydä. Tutkimus on kivuton eikä sanottavasti häiritse normaalia unta. Yön aikana voit kääntyillä ja valita nukkuma-asennon omien tottumustesi mukaisesti.

Matkapuhelin on hyvä pitää yöllä vähintään kolmen metrin etäisyydellä sängystä. Myös bluetooth-laitteet saattavat häiritä rekisteröintiä.

Valmistautuminen seuraavana aamuna (Päivä 2)

- Unipolygrafiatutkimusta seuraavana aamuna **pitää herätä viimeistään klo 6.30**. On suositeltavaa syödä aamupala ennen nukahtamisviivetutkimukseen saapumista. **Kahvia ei saa juoda** kuin korkeintaan yhden pienen kupillisen.
- Pue tutkimusta varten yllesi mukavat vaatteet, joissa nukahtaminen on mahdollista. Tutkimuksen väleissä olevia taukoja varten voi ottaa mukaan esim. luettavaa tai jotain muuta ajankulua.
- **Saavu klinisen neurofysiologian osastolle klo 7.50 mennessä** tutkimusta varten.

Nukahtamisviivetutkimus

Myös nukahtamisviivetutkimuksessa rekisteröidään aivojen sähköistä toimintaa, silmien liikkeitä, lihasjännitystä, hengitystä sekä sydämen syketaajuutta, joten edellisenä yönä käytössä olleita johtoja ei tässä välissä irroteta pään iholta. Lisäksi tutkimus videoidaan.

Tutkimus sisältää neljä erillistä rekisteröintiä, jotka alkavat klo 8, 10, 12 ja 14. Rekisteröinnin aikana makaat sängyssä pimeässä huoneessa ja yrität nukahtaa. Varaudu siihen, että tarvittaessa tutkimusta saatetaan jatkaa vielä viides rekisteröinti, joka alkaa klo 16.

Tutkimuspäivän aikana tarjotaan lounas.

Tutkimusten jälkeen

Tutkimus loppuu yleensä klo 15.30 mennessä. Jos tutkimusta tarvitsee jatkaa vielä viidenteen rekisteröintiin, loppuu se klo 17 mennessä. Yhteensä tutkimukset kestävät siis yli vuorokauden. Mittaavat johdot irrotetaan vedellä kostuttamalla. Mahdolliset kiinnitysaineen rippeet lähtevät parhaiten pois seuraavan hiustenpesun yhteydessä.

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