

Uuringu läbiviimine

Kogu uuring salvestatakse digitaalselt kõrvalruumis asuvasse arvutisse. Uuringu ajal toimub unestaadiumite (ärkvelolek, pindmine unine, sügav uni, REM uni) uurimiseks:

- aju elektrilise aktiivsuse registreerimine elektroentsefalograafia (EEG) abil,
- silmaliigutuste registreerimine elektrokulogrammi (EOG) abil,
- lõualihaste lihastoonuse hindamine elektromüogrammi (EMG) abil,
- uneagse südamegevuse hindamine eletrokardiogrammi (EKG) abil,
- pulsi ja vere hapnikuga küllastatuse hindamine pulssoksümeetri abil,
- sissehingatava õhu ja hingamislihaste töö hindamine,
- norskamise registreerimine,
- kehaasendi ja jäsemete liigutuste registreerimine.

Uuringule järgneval hommikul küsitleb Teid õde ja palub täita küsimustiku uuringuöö kohta. Samuti lepitakse Teiega kokku ambulatoorse vastuvõtu aeg uuringutulemuste tutvustamiseks ning edasise raviplaani koostamiseks.

Uuringu vastunäidustused

Vastunäidustused polüsomnograafiale puuduvad. Ka südamestimulaator või defibrillator pole uuringu läbiviimisel vastunäidustuseks. Samuti pole takistuseks Teie mobiiltelefon või arvuti.

Uuringu kõrvaltoimed

- Harva võib tekkida nahaärritus uuringul kasutatavast geelist, pastast või plaastritest.
- Ebamugavust võivad tekitada uuringu tingimused: magamine unelabori tingimustes, võõras keskkond, uuringu seadmed. Elektroodidega harjutakse tavaliselt mõne tunniga.

Küsimuste korral helistage 7 318 804 või 7 318 771

E-post: ps.unekeskus@kliinikum.ee

Koostaja: unehäirete keskuse õde
Ragne Tamm
2017

UNEUURING ehk POLÜSOMNOGRAAFIA

Polüsomnograafia (PSG) on uneaegne organismi füsioloogiliste näitajate uurimismeetod, mis võimaldab registreerida ajutegevuse, hingamise ja südamegevuse uneaegseid parameetreid, samuti uneaegset kehaasendit ja jäsemete liigutusi.

Uuringule tulek

- Uuring toimub SA TÜK Psühhiaatriakliinikus, Raja 31. Uuringule palume saabuda kell 17.00.
- Esmalt pöörduge ruumi B1002 (uksel „Valvearst, haiglasse vastuvõtt“), et vormistada haiguslugu. Ruum asub hoone tagaukse kõrval. Seal juhatakse Teid edasi II korrusel asuvasse Unelaborisse (ruum B2005).
- Palat on ühekohaline, mille sisustuses on televiisor, riidekapp, kraanikauss. WC ja dušš asuvad üle koridori.
- Uuringupalatis on ka Teie seisundi jälgimiseks video ja audio salvestussüsteem.

Haiglasse tulles võtke kaasa

- Vahetusjalanõud ja mugavad riided (nt dressid). Ööseks võib selga jätta T-särgi. Pealisjakk võiks olla eest avatav, et saaks mugavamalt toimetada juhtmetega.
- Pesemisvahendid ja käterätik (kasutame elektroodide kinnitamiseks pastat, mis on hommikul vaja maha pesta).
- Soovi korral õhtune söök, jook, ajaviide (osakonnast on võimalik küsida kell 20.00 kuuma vett). Uuringuperioodil on Teile tagatud hommikusöök.
- Regulaarselt kasutatavad ravimid. NB! Andke öele teada, milliseid ravimeid kasutate.
- Voodipäevatasu 2.50 € (tasulise uuringu korral on see arvestatud uuringu maksumusse).
- Tasulise uuringu korral 303 €. Uuringu eest saate tasuda
 - enne kella 18.00 saabudes kaardiga haigla registratuuris,
 - pärast kella 18.00 saabudes sularahas haigla vastuvõtus,
 - uuringule järgneval hommikul kaardiga haigla registratuuris.

Uuringuks ettevalmistus kodus

- Jätkake igapäevaste ravimite võtmist tavapäraselt (sh und soodustavad ravimid ning rahustid).
- Uuringule eelneval õhtul ja uuringupäeval ärge tarbige alkoholi.
- Uuringupäeva pärastlõunal ja õhtul hoiduge kohvi ning teiste ergutavate ainete tarbimisest.
- Naistel palume võimalusel eemaldada kunstküüned ja künelakk ning meik, et tagada kvaliteetseid signaale uuringu ajal.
- Meestel palume võimalusel raseerida habe, et näo piirkonna elektroodid paremini kinnituksid.

Uuringuks ettevalmistus haiglas

- Umbes pool tundi pärast Teie osakonda saabumist kinnitab õde Teile uuringu elektroodid (pea, kaela ja näo piirkonda, rindkerele, säärtetele). Kinnitamine kestab umbes 1-1,5 tundi.
- Igast elektroodist väljub peenike juhe, mille õde kinnitab plaastriga nii, et see ei segaks liigutamisel, kõndimisel.
- Pähe kinnitatud elektroodide kaitseks pannakse Teile magamise ajaks pähe võrgust mütsike.
- Hingamist registreerivad elektroodid ühendatakse rinnale kinnitatavasse väikesesse seadmesse. Ülejäänud elektroodid kinnitatakse pealaele „patsiks“ ning ühendatakse kaasaskantavasse seadmesse.
- Seadmega saab vabalt ringi liikuda. Teie ei pea mõtlema ka elektroodide küljes püsimisele, need tulevad väga harva lahti. Õde juhendab Teid seadmega toimetamisel ning näitab kuidas hommikul elektroode eemaldada.
- Uuringuõhtul palume Teil täita vajalikud küsimustikud.
- Enne uinumist laske ööseks ette aknaruloo, et hommikune valgus ei ärataks Teid. Soovi korral avage aken.
- Võimalusel ära pange endale äratuskella helisema.
- Voodisse minnes asetage aparaat hoidjasse. Kui kostub helisignaali ning süttivad kolm kollast tulukest, siis on ühendus olemas ning aparaat alustab salvestamist.
- Pange juhtmekimp üle padja, siis ei sega see Teid külje keeramisel.
- Kui vajate öösel abi, pöörduge osakonna valveõe poole.