



Hereilläpysymistutkimus MWT

Tutkimuspaikka

Kainuun keskussairaala, **kliininen neurofysiologia (KNF) 1. kerros**. Käynti on pääaulasta kerros alaspäin, josta perille mustaa opasteiviivaa seuraten tai ulkoa S3-ovesta rampin alta tai pohjakerroksesta S7-ovesta kerros ylöspäin.

Ilmoittautukaa suoraan KNF:n yksikköön.

Ottakaa mukaan Kela-kortti tai muu virallinen henkilöllisyystodistus.

Yleistä

Tutkimus tehdään päiväaikaisen väsymyksen ja nukahtamistaipumuksen kartoittamiseksi. Tutkimustuloksesta lähetetään lausunto Teitä hoitavalle lääkärille.

Tutkimukseen valmistautuminen

Nukkumisesta pidetään unipäiväkirjaa vähintään viikon ajan ennen tutkimukseen tuloa tutkimusta edeltävä yö mukaan lukien. Tutkimuksen onnistumiseksi Teidän olisi hyvä nukkua mahdollisimman säännöllisesti tutkimusta edeltävällä viikolla. Tutkimusta edeltävänä yönä Teidän tulisi nukkua vähintään 6 tuntia.

Tutkimusaamuna Teidän täytyy herätä viimeistään klo 6. Nauttikaa kevyt aamiainen, mutta kahvin, teen, energia- ja kolajuomien sekä muiden piristeiden käyttö ei ole sallittua. Säännöllisesti käytettävät lääkkeet saatte ottaa normaalisti.

Runsasta alkoholin käyttöä täytyy välttää viikon ajan ennen tutkimusta ja pidättäytyä siitä kokonaan 48 h ennen tutkimusta.

Tupakointi on kielletty 30 min ajan ennen jokaista rekisteröintiä.

Hiusten on oltava puhtaat ja kuivat. Hiuslakkaa ja -voiteita ette saa käyttää. Tutkimusta varten on hyvä pukeutua mukaviin, kiristämättömiin vaatteisiin.

Halutessanne voitte ottaa mukaan välipalaa. Suosittelemme nauttimaan lounaan toisen rekisteröinnin jälkeen. Sairaalassa voitte ruokailla omakustanteisesti.

Tutkimuksen suoritus

Tutkimuksen rekisteröinti tapahtuu pään iholta elektrodimyssyn ja -geelin avulla. Myssy yhdistetään tutkimuslaitteeseen, joka rekisteröi tietokoneelle aivojen sähköiset ilmiöt sekä hengitystä ja kehon liikkeitä. Rekisteröinnin aikana teidän tulee yrittää pysyä hereillä 40 minuutin ajan puoli-istuvassa asennossa hämärtyssä huoneessa.

Rekisteröintikertoja on neljä: klo 8, 10, 12 ja 14. Väliajoilla saatte liikkua sairaalan sisätiloissa. Nukahtaminen on kielletty.

Tutkimus on vaaraton ja kivuton. Tutkimuksella ei ole jälkivaikutuksia. Tosin päänahkaanne ja hiuksiinne jää elektrodigeeliä.

Yhteystiedot

Jos varattu aika ei teille sovi, ottakaa yhteys ajanvaranneeseen yksikköön.

Tutkimukseen liittyvissä asioissa ottakaa yhteys kliinisen neurofysiologiaan, puh. 044 797 4858 klo 12:00–14:00.

Perumattomasta ajasta peritään sakkomaksu.



Epworth-uneliaisuusasteikko

Nimi _____ pvm _____

Hetu _____

Kuinka todennäköistä on, että torkahdatte tai nukahdatte seuraavissa tilanteissa vastakohtana sille, että vain tunnette itsenne väsyneeksi? Tämä koskee tavanomaista elintapaanne kahden viimeksi kuluneen viikon ajalta. Vaikka ette olisi tehnyt joitakin alla kuvatuista asioista äskettäin, yrittäkää arvioida miten ne olisivat vaikuttaneet teihin.

Asteikko

0 = en koskaan torkahtaisi

1 = pieni todennäköisyys torkahtaa

2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa

3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

	ei koskaan	pieni	kohtalai- nen	suuri
Istun lukemassa	0	1	2	3
Katselen TV:tä	0	1	2	3
Istun passiivisena julkisessa paikassa (esim. teatterissa tai esitelmätilaisuudessa)	0	1	2	3
Matkustajana autossa keskeytyksettä tunnin ajan	0	1	2	3
Lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä olosuhteiden sen salliessa	0	1	2	3
Istun puhumassa jonkun kanssa	0	1	2	3
Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen	0	1	2	3
Autossa sen pysähtyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi	0	1	2	3



Unipäiväkirja

Nimi _____ Henkilötunnus _____ Uniseuranta _____. _____. _____. 201__

Arviointiasteikko 1 hyvä 2 keskinkertainen 3 huono

Päivämäärä		Nukkumaan- menoaika (klo)		Heräämisaika (klo)	Unen laatu (1-3)	Heräämisiä yöllä (kpl)	Väsymys (klo)	Päiväunet (klo)	Vireys päivällä (1-3)	Lääkkeet Lähinnä nukahtamis- keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet
Esim. 1.4.2016	pe	22.15	la	6.20	3	4	15-16	16-16.30	2	Zopinox, Panacod