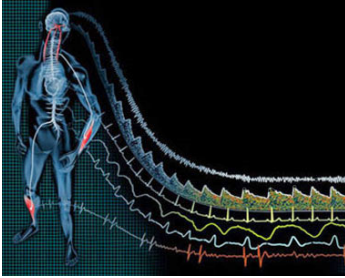




Examen de sommeil

Polysomnographie





Un examen du sommeil a été planifié pour vous. Votre médecin en a discuté les raisons avec vous. Ce dépliant vous donne des informations générales concernant l'examen, la préparation et le déroulement de votre séjour.

Date du rendez-vous:

QU'EST-CE QU'UN EXAMEN DU SOMMEIL ?

Avec l'examen, nous tâchons de discerner les causes de troubles du sommeil et de plaintes comme: réveil fréquent ou impossibilité de dormir, brefs arrêts de respiration (apnées) ou forte agitation pendant le sommeil, fatigue, somnolence, problèmes de concentration en journée.

Pour obtenir une bonne image de votre schéma de sommeil, vous séjournerez une nuit à l'hôpital et nous enregistrons notamment votre respiration et votre rythme cardiaque, le taux d'oxygène de votre sang, votre activité

cérébrale et vos mouvements pendant que vous dormez. Cet examen est également appelé 'polysomnographie', c'est-à-dire littéralement: un grand nombre de mesures pendant votre sommeil.

QUE MESURE-T-ON, ET COMMENT ?

La plupart des mesures sont effectuées avec un appareil dont les électrodes sont fixées sur votre corps, à l'aide de colle ou d'une bande adhésive, de telle sorte qu'elles ne bougent pas. Voici un aperçu des mesures.

- EEG (électroencéphalogramme): via des électrodes placées sur la tête, nous enregistrons l'activité cérébrale. Nous obtenons ainsi des informations sur la profondeur de votre sommeil.
- EOG (électro-oculogramme): via des électrodes placées près des yeux, nous mesurons les mouvements des yeux. Ceux-ci donnent également des informations sur la profondeur de votre sommeil.
- EMG (électromyographie): via des électrodes placées sur le menton et les jambes, nous enregistrons l'activité électrique des muscles et les mouvements des jambes pendant votre sommeil.
- ECG (électrocardiogramme): via des électrodes placées sur le thorax, nous mesurons le rythme cardiaque.
- Taux d'oxygène dans le sang ('saturation'): on le mesure via une électrode adhésive autour de l'index.
- Débit d'air dans le nez: pour cela, nous plaçons un petit serpent de plastique dans le nez.

- Mouvements respiratoires: on vous pose une bande extensible et des capteurs autour du ventre et de la poitrine.
- Ronflements: avec un petit microphone près du larynx, on enregistre les éventuels ronflements.

Vous êtes également filmé pendant la nuit pour observer vos mouvements pendant que vous dormez. Les images ne sont conservées qu'en partie dans votre dossier et ne sont pas utilisées pour une publication.

PRÉPARATION CHEZ VOUS

- Nous vous demandons de prendre au préalable une douche. Pour permettre une bonne exécution des mesures, veuillez ne pas vous appliquer de lotion, crème, huile ou baume sur le corps. Lavez-vous les cheveux. N'utilisez pas de gel ou de laque pour cheveux.
- Pas de faux ongle ou de vernis à ongles à votre index gauche. L'électrode destinée à la mesure du taux d'oxygène dans votre sang sera fixée à ce doigt.
- Nous vous demandons de raser les jambes (au dessous du genou). Les patients masculins doivent aussi raser la barbe (ou la tailler aussi court que possible) et la poitrine.
- La veille et le jour de l'examen, vous ne pouvez pas boire d'alcool, parce que cela perturbe votre schéma de sommeil normal.

- Préparez les documents, vêtements, médicaments que vous prenez habituellement chez vous et autres objets dont vous aurez besoin lors de votre admission (voir au dos du dépliant). De cette façon, vous n'oublierez rien.

VOTRE ADMISSION À L'HÔPITAL

Nous vous demandons d'être présent à l'hôpital au plus tard à 14h30. Vous vous inscrivez d'abord au guichet à l'accueil principal de l'hôpital (entrée par la Kliniekstraat). Vous vous présentez ensuite au bureau des infirmiers du service de Pédiatrie, au 2^{ème} étage dans le couloir à droite de l'ascenseur/escalier. Le laboratoire du sommeil pour adultes est installé dans des chambres du service de Pédiatrie et de l'unité de Néonatalogie. Un infirmier vous conduit à la chambre et appelle un infirmier de pneumologie, qui vous prépare pour l'examen.

DÉROULEMENT DE VOTRE SÉJOUR

L'infirmière de pneumologie vous donnera des explications sur l'examen et l'appareillage. Vous recevez un questionnaire sur vos habitudes de sommeil, à remplir calmement pendant votre séjour.

Ensuite, on vous demandera de revêtir votre vêtement de nuit. Ce n'est en effet guère possible lorsque les électrodes sont en place. Pour des raisons hygiéniques

vous devez porter de sous-vêtement ainsi que le vêtement de nuit (pantalon de pyjama, jogging ou shorts peut suffire aussi).

Il faut environ une heure pour installer tous les raccordements et régler les appareils. Tous les fils sont réunis dans un panneau qui sera connecter au station de régistration. Vous ne devez pas rester couché ou assis après l'installation, vous pouvez vous balader avec le panneau. Nous vous prions de rester de préférence dans votre chambre. L'examen ne commence que lorsque vous allez vous coucher pour dormir.

Aucun repas ne vous sera proposé à l'hôpital. Vous pouvez prendre votre repas du soir à la maison. Si vous prenez des médicaments, vous pouvez les prendre normalement. Il ne faut pas faire de sieste ou de somme avant le début de l'examen. Apportez de la lecture ou de quoi vous détendre. La télé est disponible dans la chambre, et il y a un accès gratuit à Internet. Vous pouvez demander un code d'accès à l'accueil principal. Conservez autant que possible vos habitudes.

Signalez à l'infirmière quand vous voulez vous coucher. L'équipe infirmière de nuit de Pédiatrie dispose d'une large expérience des examens du sommeil et vous suivra pendant l'enregistrement de votre sommeil. L'infirmière contrôle de nouveau toutes les électrodes, raccorde les appareils et les teste de nouveau. Vous devez éteindre complètement votre gsm, smartpone, ordinateur

portable ou vos autres appareils électroniques, pour éviter des perturbations des appareils. Vous êtes accessible pour votre famille en cas d'urgence via le téléphone fixe de la chambre: (t) 016 80 92 02.

Puis la lumière est éteinte. Dormez simplement dans votre position habituelle. Par l'ordinateur et le moniteur du bureau des infirmières, l'infirmière peut contrôler si l'enregistrement se déroule bien. Si vous vous éveillez pour aller aux toilettes, appelez l'infirmière, pour vous déconnecter de la station de régulation.

Le matin, l'infirmière de pneumologie vient déconnecter toutes les électrodes. Après une douche rafraîchissante et un petit déjeuner, vous pouvez quitter l'hôpital et reprendre vos activités quotidiennes.

QUAND RECEVREZ-VOUS LE RÉSULTAT ?

Vous recevrez les résultats lors de votre prochain rendez-vous avec votre médecin traitant. En général, trois semaines après l'examen.

QUE DEVEZ-VOUS APPORTER ?

- Votre carte d'identité, éventuellement les documents que vous devez faire remplir pour votre assurance (hospitalisation).

- Vêtement de nuit (obligatoire, même si vous ne le portez pas d'habitude). Un pantalon de pyjama, jogging ou un short peut suffire aussi. Vous pouvez apporter une robe de chambre pour porter par-dessus.
- Les médicaments éventuels que vous prenez chez vous (aussi: somnifères).
- Le nécessaire de toilette (ex. brosse à dents, dentifrice, savon, serviette de toilette, gant de toilette), shampooing et peigne pour enlever le matin les restes de colle dans vos cheveux.
- Détente: lecture, ouvrage, ordinateur portable ...
- Votre propre oreiller si vous le souhaitez.

AVEZ-VOUS ENCORE DES QUESTIONS ?

L'infirmière vous téléphonerait une semaine avant l'examen pour répondre vos questions éventuelles. Veuillez prendre contact vous-même si après vous avez encore des questions: (t) 016 80 91 46.

Brochure des services de Neurologie et Pneumologie

NOTITIES

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page below the header.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10072-NL/aug 2019