**Hereilläpysymistutkimus MWT**

**Tutkimuspaikka**

Kainuun keskussairaala, sisäänkäynti on sairaalan pääovesta F1. KNF sijaitsee pääaulasta eteenpäin ja oikealla. Ilmoittaudu pääaulassa olevalla ilmoittautumisautomaatilla Kela-kortilla tai muulla virallisella henkilöllisyystodistuksella. Automaatti ohjaa sinut odottamaan tutkimukseen pääsyä oikeaan odotustilaan ja antaa sinulle vuoronumeron, jolla sinut kutsutaan tutkimushuoneeseen.

**Yleistä**

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

**Tutkimukseen valmistautuminen**

**Pidä nukkumisesta unipäiväkirjaa vähintään viikon ajan ennen tutkimukseen tuloa tutkimusta edeltävä yö mukaan lukien.** Tutkimuksen onnistumiseksi on hyvä nukkua mahdollisimman säännöllisesti tutkimusta edeltävällä viikolla. Tutkimusta edeltävänä yönä tulee nukkua vähintään 6 tuntia.

Tutkimusaamuna täytyy herätä viimeistään klo 6. Syö kevyt aamiainen. Jos olet tottunut juomaan aamuisin kahvia tai teetä, niin saat juoda sitä kupillisen (2 dl). Energia- ja kolajuomien sekä muiden piristeiden käyttö ei ole sallittua. Säännöllisesti käytettävät lääkkeet saat ottaa normaalisti.

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

Tupakointi on kielletty 30 min ennen jokaista rekisteröintiä.

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

Voit ottaa mukaan välipalaa, mutta kahvin, teen, energia- ja kolajuomien sekä muiden piristeiden käyttö ei ole sallittua. Suosittelemme nauttimaan lounaan toisen rekisteröinnin jälkeen. Sairaalassa voi 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 tulee yrittää pysyä hereillä 40 minuutin ajan puoli-istuvassa asennossa hämärretyssä huoneessa.

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

Tutkimus on vaaraton ja kivuton. Tutkimuksella ei ole jälkivaikutuksia. Tosin päänahkaan ja hiuksiin jää elektrodigeeliä.

**Yhteystiedot**

Perumattomasta ajasta peritään sakkomaksu. Peruminen on tehtävä viimeistään edellisenä päivänä klo 12 mennessä lähettävän yksikön takaisinsoittonumeroon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kuvantamisessa on käytössä omasoteviestit. Vastaamme viesteihin 1-3 arkipäivän sisällä. Kuvantamisessa on käytössä myös takaisinsoittojärjestelmä, puh. 040 153 3240. Soittoaikam-me on maanantaista torstaihin kello 7:30 – 16 sekä perjantaisin ja arkipyhien aattoina kello 7:30 – 15. Soitamme sinulle takaisin samana päivänä tai viimeistään seuraavan työpäivän aikana.

**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 pysähdyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi | 0 | 1 | 2 | 3 |

**Unipäiväkirja**

Nimi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Henkilötunnus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uniseuranta \_\_\_\_.\_\_\_\_-\_\_\_\_.\_\_\_\_.202\_\_

**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |