

## INFORMATION PATIENT



# LA POLYSOMNOGRAPHIE

## LA POLYSOMNOGRAPHIE

Cet examen se fait à l'hôpital, durant la nuit, il permet d'enregistrer votre sommeil.

Le but est de contrôler :

- *Combien de temps vous dormez, à quel moment.*
- *Les différentes étapes de votre sommeil.*
- *Votre respiration durant votre sommeil.*
- *Vos mouvements durant votre sommeil.*
- *Votre rythme cardiaque pendant le sommeil.*

Cet examen est très complexe et n'est utilisé que si le médecin le juge nécessaire.

L'étude de ces données aidera le médecin à diagnostiquer votre trouble du sommeil ou d'éveil.

## LA PRÉPARATION

Comme plusieurs personnes sont testées chaque nuit, nous vous demandons de venir à l'hôpital l'après-midi, vous y passerez également la nuit.

- *L'infirmière vous installera les différents capteurs. L'équipement doit ensuite être testé. Il n'y a aucune préparation particulière avant l'examen.*
- *Vous recevrez un questionnaire à remplir.*
- *Un plateau repas vous sera servi.*
- *Durant la nuit, vous pourrez aller aux toilettes si besoin.*

Vous pourrez vous coucher à votre heure habituelle, mais pas plus tard que minuit.

Au moment de vous coucher, vous appellerez l'infirmière qui viendra éteindre les lumières. L'examen commencera. Votre GSM devra être mis sur le mode « avion » afin de ne plus être joignable.

En cas d'urgence personnelle, nous pourrons vous communiquer le numéro du service où vous passerez la nuit.

L'utilisation d'un réveil n'est pas autorisée.

Vous ne pourrez pas non plus nous demander de vous réveiller à une heure précise.

La dernière heure de votre sommeil naturel est également importante pour l'examen.

## L'EXAMEN EN LUI-MÊME

### EEG ÉLEKTROENCÉPHALOGRAMME

Des électrodes sont collées sur votre tête. Les ondes cérébrales sont ainsi mesurées et il est possible de déterminer si vous dormez, à quelle profondeur vous dormez et si vous rêvez.

### EOG ÉLECTRO-OCULOGRAMME

Les électrodes sont placées à côté de vos yeux. C'est ainsi que nous mesurons les mouvements de vos yeux, ce qui permet, entre autres, de mesurer le sommeil de rêve.

### EMG ÉLECTROMYOGRAMME

A l'aide d'électrodes placées sur le menton, nous mesurons la tension musculaire. Cela permet de déterminer la profondeur du sommeil, le sommeil de rêve et le grincement des dents.

### ECG ÉLECTROCARDIOGRAMME

Avec des électrodes sur votre poitrine, nous mesurons la régularité et la vitesse de votre rythme cardiaque.

### Flux d'air

Avec des jauges sur votre nez, nous mesurons le flux d'air que vous inspirez et que vous expirez.

### Mouvements respiratoires

Nous mesurons vos mouvements respiratoires à l'aide de bandes élastiques autour de votre poitrine et de votre abdomen.

### Oxygène dans le sang

L'oxygène dans le sang est mesuré à l'aide d'un capteur spécial placé sur votre doigt, qui enregistre également votre pouls.

### Ronflement

Le ronflement est mesuré avec un décibel mètre.

## Mouvements des jambes

Un capteur à chaque jambe enregistre les mouvements de la jambe.

## Vidéo

Votre sommeil est filmé avec une caméra vidéo. En utilisant la lumière infrarouge, nous pouvons également filmer dans l'obscurité. Ces enregistrements peuvent aider à établir le diagnostic final.

Pour des raisons de protection de la vie privée, ces images ne peuvent être visionnées que par le personnel du centre et sont complètement effacées après l'examen. Seuls les éléments vidéo cliniquement importants peuvent être conservés dans votre dossier pour une durée maximale de 6 mois. À votre admission, vous signerez une autorisation relative à la protection des données.

## Pouvez-vous dormir avec tout ces capteurs ?

Oui, la plupart des personnes dorment bien. Les électrodes sont fixées de manière à ce que, pendant le sommeil, vous ne soyez pas gêné pour vous tourner et bouger. L'application se fait à l'aide de pâte adhésive ou de ruban adhésif et est indolore. Comme l'application est faite quelques heures à l'avance, vous êtes déjà habitué aux électrodes lorsque vous vous endormez.

## APRÈS L'EXAMEN

### Déconnecter

Au réveil, l'infirmière déconnecte toutes les électrodes.

Il est nécessaire de prendre une douche et de se laver les cheveux pour éliminer les résidus de la pâte adhésive.

À votre réveil, l'infirmière fera un prélèvement veineux (si nécessaire) et un prélèvement capillaire (au bout du doigt).

### Petit déjeuner

Si vous le souhaitez, un petit-déjeuner vous sera servi.

### Vous pourrez ensuite quitter l'hôpital

Si vous le souhaitez, l'admission pourra vous remettre un certificat d'hospitalisation.

Pour les patients ayant besoin d'un arrêt de travail, la demande devra se faire auprès de votre médecin traitant.

## Les résultats

Pendant votre sommeil, de nombreux signaux sont enregistrés sous forme d'ondes. Une nuit imprimée remplirait environ 1200 feuilles A4. Heureusement, ces résultats sont sur ordinateur, mais ils doivent encore être examinés et analysés en détail par des technologues du sommeil et les médecins. Cela prend du temps.

Le lendemain matin de votre admission, les médecins et les infirmières présents ne pourront rien vous dire sur les résultats de votre polysomnographie. Il peut parfois s'écouler entre 2 et 3 semaines avant que votre médecin ne dispose des résultats.

## Informations utiles pour votre séjour

Afin de rendre votre séjour le plus agréable possible, nous souhaitons vous donner quelques informations supplémentaires quant à son fonctionnement.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à les poser à l'infirmière qui s'occupera de votre accueil.

- *La recherche sur le sommeil se fait toujours dans une chambre individuelle..*
- *La chambre dispose d'un téléphone et d'une télévision avec télécommande*
- *Une connexion WI-FI gratuite est disponible.*
- *Il y a un placard personnel avec une clé. Les vols peuvent également se produire dans les hôpitaux, il est donc préférable d'apporter le moins d'objets de valeur et de fermer l'armoire quand vous n'êtes pas dans la chambre*

## A SAVOIR

### Préparation de l'examen

- *Lavez vos cheveux avant de venir à l'hôpital.*
- *N'appliquez pas d'après-shampooing, de gel ou de laque sur les cheveux.*
- *Ne portez pas de bijoux.*
- *Hommes : Rasez votre visage en profondeur. Si vous avez une barbe longue, vous pouvez la laisser.*
- *Femmes : Enlevez complètement votre maquillage.*
- *Le maquillage et les crèmes empêchent l'application des électrodes. Retirez le vernis à ongles ou les ongles artificiels (minimum 2 ongles sans vernis).*

### Qu'apporter avec vous ?

- *Votre carte de CNS et votre carte d'identité.*
- *Un T-Shirt et un short de pyjama. Les fils et les ceintures de l'équipement sont placés au dessus des vêtements. Il n'est pas possible de dormir nu.*
- *Des affaires de toilette, serviettes, gants de toilette, shampooing, après-shampooing pour enlever les résidus de pâte.*
- *Vos médicaments habituels à domicile pour la durée du séjour.*
- *Si vous le désirez, vous pouvez prendre votre propre oreiller.*
- *Si vous avez un appareil CPAO, un respirateur, apportez l'appareil avec vous.*

### Multimédia

Lorsque débute l'enregistrement de votre sommeil, les portables, les tablettes, les smartphones devront être éteints pour éviter les interférences des équipements.

Si nous constatons que ce n'est pas le cas, il pourra vous être demandé de déposer les appareils pour la durée de la nuit.

De même, un réveil n'est pas autorisé.

Imprimé au Luxembourg

1023638 La Polysomnographie (FR) A5

Ed. 06.2024

