

Polysomnographie

Consignes après la pose de l'appareil

L'enregistrement démarre automatiquement

Vous n'avez **rien à faire** pour lancer ou arrêter l'appareil. Il enregistrera tout seul dès que vous serez couché(e), et il s'arrêtera de lui-même au matin.

Pendant la nuit

Dormez le plus normalement possible, dans votre lit habituel.

- Couchez-vous à votre **heure habituelle**.
- Évitez l'**alcool** et les **somnifères** ce soir-là (sauf indication médicale contraire).
- Évitez le **café, le thé et les boissons énergisantes** après 17 h.
- Si un capteur se déplace ou se détache, **laissez-le ainsi** plutôt que de risquer d'arracher d'autres fils — et signalez-le sur la fiche.
- Vous pouvez **aller aux toilettes** normalement : le boîtier vous suit (en bandoulière ou posé à côté).

C'est normal d'être plus encombré(e) qu'avec une polygraphie

La polysomnographie utilise **plus de capteurs**, dont des électrodes posées sur le cuir chevelu, le visage et le cou. C'est inconfortable les premières minutes, puis on s'y habitue. Essayez de garder le tout en place toute la nuit — même un sommeil partiellement perturbé fournit assez d'informations pour interpréter le tracé.

Au matin, au réveil

Procédez doucement et dans cet ordre :

- 1 Détachez le capteur SpO₂** (la pince ou la bague posée sur votre doigt).
- 2 Retirez les canules nasales** (les petits tuyaux placés dans les narines).
- 3 Enlevez les sangles thoracique et abdominale** (autour de la poitrine et du ventre).
- 4 Décollez les pastilles autocollantes** du visage, du cou, du thorax et des jambes en tirant doucement.
- 5 Décollez les électrodes EEG** du cuir chevelu et du front. La pâte conductrice qui peut rester se rince à l'eau tiède sous la douche.

6 Détachez les électrodes EOG (autour des yeux) et **EMG** (sous le menton et éventuellement sur les jambes).

À jeter (matériel à usage unique)	À remettre dans la boîte
<input type="checkbox"/> Sangles thoracique et abdominale	<input type="checkbox"/> Le boîtier d'enregistrement (bloc central)
<input type="checkbox"/> Canules nasales (« lunettes à oxygène »)	<input type="checkbox"/> Le capteur SpO ₂ (pince ou bague)
<input type="checkbox"/> Toutes les pastilles autocollantes	<input type="checkbox"/> Tous les fils et câbles encore attachés au boîtier
<input type="checkbox"/> Toutes les électrodes EEG / EOG / EMG (les petits patches collés)	<input type="checkbox"/> Tout autre matériel réutilisable (ne le jetez pas si vous avez un doute)

Fiche à remplir et à rapporter avec l'appareil

Merci de compléter ces quelques informations au stylo : elles aident énormément à interpréter votre enregistrement.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

(jj/mm/aaaa)

Date de l'enregistrement :

(jj/mm/aaaa)

Heure de coucher :

(hh:mm)

Endormissement :

(hh:mm)

Heure de lever :

(hh:mm)

Réveils nocturnes : (à quelle heure, durée approximative)

Médicaments pris dans la nuit : (nom + heure de prise)

Événements particuliers : (cauchemar, douleur, capteur détaché, gêne...)

Qualité du sommeil ressentie : Très mauvaise Mauvaise Moyenne Bonne Très bonne

Position dominante : Sur le dos Sur le côté Sur le ventre Mixte

Rapportez la boîte au cabinet

Sauf indication contraire de votre médecin ou de votre prestataire, déposez la boîte **avant 11 h le matin même** de la fin de l'enregistrement, à l'adresse indiquée sur le sac de transport.

En cas de problème

Si l'appareil tombe pendant la nuit, si la majorité des capteurs se détachent, ou si vous pensez que l'enregistrement ne s'est pas fait correctement : **appelez le secrétariat** dès le matin. Une nouvelle nuit pourra être organisée si nécessaire.