

### Uuringu läbiviimine

Kogu uuring salvestatakse digitaalselt kõrvalruumis asuvasse arvutisse. Uuringu ajal toimub unestaadiumite (ärkvelolek, pindmine unine, sügav uni, REM uni) uurimiseks:

- aju elektrilise aktiivsuse registreerimine elektroentsefalograafia (EEG) abil,
- silmaliigutuste registreerimine elektrokulogrammi (EOG) abil,
- lõualihaste lihastoonuse hindamine elektromüogrammi (EMG) abil,
- uneagse südamegevuse hindamine eletrokardiogrammi (EKG) abil,
- pulsi ja vere hapnikuga küllastatuse hindamine pulssoksümeetri abil,
- sissehingatava õhu ja hingamislihaste töö hindamine,
- norskamise registreerimine,
- kehaasendi ja jäsemete liigutuste registreerimine.

Uuringule järgneval hommikul küsitleb Teid õde ja palub täita küsimustiku uuringuõõ kohta. Samuti lepitakse Teiega kokku ambulatoorse vastuvõtu aeg uuringutulemuste tutvustamiseks ning edasise raviplaani koostamiseks.

### Uuringu vastunäidustused

Vastunäidustused polüsomnograafiale puuduvad. Ka südamestimulaator või defibrillator pole uuringu läbiviimisel vastunäidustuseks. Samuti pole takistuseks Teie mobiiltelefon või arvuti.

### Uuringu kõrvaltoimed

- Harva võib tekkida nahaärritus uuringul kasutatavast geelist, pastast või plaastritest.
- Ebamugavust võivad tekitada uuringu tingimused: magamine unelabori tingimustes, võõras keskkond, uuringu seadmed. Elektroodidega harjutakse tavaliselt mõne tunniga.

Küsimuste korral helistage 7 318 804 või 7 318 771

E-post: [ps.unekeskus@kliinikum.ee](mailto:ps.unekeskus@kliinikum.ee)

Koostaja: unehäirete keskuse õde  
Ragne Tamm  
2012

## UNEUURING ehk POLÜSOMNOGRAAFIA

**Polüsomnograafia (PSG)** on uneaegne organismi füsioloogiliste näitajate uurimismeetod, mis võimaldab registreerida ajutegevuse, hingamise ja südamegevuse uneaegseid parameetreid, samuti uneaegset kehaasendit ja jäsemete liigutusi.

### **Uuringule tulek**

- Uuring toimub SA TÜK Psühhiaatriakliinikus, Raja 31. Uuringule palume saabuda kell 18.00.
- Esmalt pöörduge ruumi B1002 (uksel „Valvearst, haiglasse vastuvõtt“), et vormistada haiguslugu. Ruum asub hoone tagaukse kõrval. Seal juhatakse Teid edasi II korrusel asuvasse Unelaborisse (ruum B2005).
- Palat on ühekohaline, mille sisustuses on televiisor, riidekapp, kraanikauss. WC ja dušš asuvad üle koridori.
- Uuringupalatis on ka Teie seisundi jälgimiseks video ja audio salvestussüsteem.

### **Haiglasse tulles võtke kaasa**

- Vahetusjalanõud ja mugavad riided (nt dressid). Ööseks võib selga jätta T-särgi. Pealisjakk võiks olla eest avatav, et saaks mugavamalt toimetada juhtmetega.
- Pesemisvahendid ja käterätik (kasutame elektroodide kinnitamiseks pastat, mis on hommikul vaja maha pesta).
- Soovi korral õhtune söök, jook, ajaviide (osakonnast on võimalik küsida kell 20.00 kuuma vett). Uuringuperioodil on Teile tagatud hommikusöök.
- Regulaarselt kasutatavad ravimid. NB! Andke öele teada, milliseid ravimeid kasutate.
- Voodipäevatasu 2.50 € (tasulise uuringu korral on see arvestatud uuringu maksumusse).
- Tasulise uuringu korral 265 €. Uuringu eest saate tasuda
  - enne kella 18.00 saabudes kaardiga haigla registratuuris,
  - pärast kella 18.00 saabudes sularahas haigla vastuvõtus,
  - uuringule järgneval hommikul kaardiga haigla registratuuris.

### **Uuringuks ettevalmistus kodus**

- Jätkake igapäevaste ravimite võtmist tavapäraselt (sh und soodustavad ravimid ning rahustid).
- Uuringule eelneval õhtul ja uuringupäeval ärge tarbige alkoholi.
- Uuringupäeva pärastlõunal ja õhtul hoiduge kohvi ning teiste ergutavate ainete tarbimisest.
- Naistel palume võimalusel eemaldada kunstküüned ja küünelakk ning meik, et tagada kvaliteetseid signaale uuringu ajal.
- Meestel palume võimalusel raseerida habe, et näo piirkonna elektroodid paremini kinnituksid.

### **Uuringuks ettevalmistus haiglas**

- Umbes pool tundi pärast Teie osakonda saabumist kinnitab õde Teile uuringu elektroodid (pea, kaela ja näo piirkonda, rindkerele, säärtel). Kinnitamine kestab umbes 1-1,5 tundi.
- Igast elektroodist väljub peenike juhe, mille õde kinnitab plaastriga nii, et see ei segaks liigutamisel, kõndimisel.
- Pähe kinnitatud elektroodide kaitseks pannakse Teile magamise ajaks pähe võrgust mütsike.
- Hingamist registreerivad elektroodid ühendatakse rinnale kinnitatavasse väikesesse seadmesse. Ülejäänud elektroodid kinnitatakse pealaele „patsiks“ ning ühendatakse kaasaskantavasse seadmesse.
- Seadmega saab vabalt ringi liikuda. Teie ei pea mõtlema ka elektroodide küljes püsimisele, need tulevad väga harva lahti. Õde juhendab Teid seadmega toimetamisel ning näitab kuidas hommikul elektroode eemaldada.
- Uuringuõhtul palume Teil täita vajalikud küsimustikud.
- Enne uinumist laske ööseks ette aknaruloo, et hommikune valgus ei ärataks Teid. Soovi korral avage aken.
- Võimalusel ära pange endale äratuskella helisema.
- Voodisse minnes asetage aparaat hoidjasse. Kui kostub helisignaali ning süttivad kolm kollast tulukest, siis on ühendus olemas ning aparaat alustab salvestamist.
- Pange juhtmekimp üle padja, siis ei sega see Teid külje keeramisel.
- Kui vajate öösel abi, pöörduge osakonna valveõde poole.