

המכון לרפואת שינה - הנחיות לבדיקה ביתית

שם פרטי: _____ שם משפחה: _____

בדיקת השינה נקבעה ליום: _____ תאריך: _____ שעה: _____

הנחיות לקראת הבדיקה:

על מנת להבטיח את הצלחת הבדיקה הקפד/י למלא אחר ההנחיות הבאות טרם בואך לבדיקה.

1. יש להקפיד להגיע למכון בשעה היעודה.
2. יש להגיע למכון אחרי מקלחת, חפיפת ראש וגילוח (מלבד גברים מזוקנים) כאשר השיער יבש.
3. אין למרוח איפור ו/או קרם על הפנים ו/או לק על הציפורניים.
4. יש להגיע למכון עם בגדי שינה נוחים (חולצה ומכנסיים) מכיוון שלא ניתן יהיה להחליף בגדים לאחר חיבור מכשיר הבדיקה.
5. אין לשתות משקאות המכילים קפאין (קפה, תה רגיל, קולה) ואלכוהול החל משעת הצהרים של יום הבדיקה.
6. הימנע/י משנת צהרים ביום הבדיקה ככל שניתן.
7. אם הנך מקבל טיפול תרופתי קבוע, יש להמשיך בטיפול כרגיל, אלא אם כן קיבלת הנחיות אחרות מרופא מכון השינה.
8. אם אינך מרגיש/ה בקו הבריאות ביום לפני הבדיקה, אנא הודיע/י על כך מבעוד מועד למכון השינה על מנת שנוכל לתאם מועד בדיקה חדש.
9. יש להגיע עם טופס התחייבות והפנית רופא.
10. ילדים מתחת לגיל 18 חייבים בהורה מלווה אחד.

בבואך למכון תתקבל/י על ידי צוות טכנאים של המכון.
במהלך הערב תחובר/י למערכת רישום שינה ממוחשבת הרשמת מדדים פיזיולוגיים במהלך השינה, החיבורים (הדבקה בלבד) מבטיחים שתוכל/י לישון בנוחות מרבית, לאחר סיום תהליך החיבור תשוב/י לישון בביתך.

לאחר ביצוע בדיקת מעבדה השינה, הבדיקה נבדקת ע"י טכנאית ורופא. תשובות עד שבוע.

חשוב,

בבוקר שלאחר הבדיקה, יש להחזיר את מערכת בדיקת השינה למכון השינה, בין השעות: 08:00-11:00.

בברכה,
ובריאות טובה
צוות מכון שינה

