

POLISSONOGRAFIA DOMICILIAR

PREPARO PARA EXAME

Opção 1: Polissonografia domiciliar basal COM a visita do técnico.

O Instituto do Sono enviará por e-mail a identificação e os horários do técnico de polissonografia responsável.

O técnico se deslocará do Instituto do Sono para a sua residência para realizar o preparo do exame (colocação dos sensores e orientações).

Você permanecerá conectado ao equipamento durante toda a noite. No dia seguinte, o profissional retornará à sua residência para a finalização do exame e retirada do aparelho, permitindo assim que todos os dados obtidos sejam analisados.

Caso você tenha dúvidas durante o exame, entre em contato conosco pelo telefone (11) 5908-7112.

Opção 2: Polissonografia domiciliar basal SEM a visita do técnico.

Nesta opção, será necessário que você venha **acompanhado de um responsável**, pois após o preparo do exame não poderá dirigir no retorno à sua residência. É preciso também estar **com roupas confortáveis para dormir, sem elásticos nos tornozelos**. O horário de chegada no dia do exame é das 19h30 às 20h30.

Na unidade do Instituto do Sono, o técnico de polissonografia realizará a colocação dos sensores e dará as orientações para a realização do exame. Após o término do preparo você pode retornar à sua residência para dar continuidade ao seu exame.

No dia seguinte, após o término do exame, você pode retirar todos os sensores de acordo com as orientações fornecidas pelo técnico de polissonografia. É necessário retornar ao Instituto do Sono no dia seguinte, no horário acordado, para entregar o equipamento no 13º andar.

NO DIA DO EXAME

É fundamental que você entregue o **pedido médico original, documento de identidade com foto (RG/CNH) e a carteirinha do convênio**.

Obs: Os pacientes que não entregarem o pedido médico original na data do exame **não poderão realizá-lo** conforme exigência dos convênios médicos.

RECOMENDAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO EXAME

Para a realização do seu exame, é fundamental que você siga as instruções abaixo:

- Esteja com a cabeça limpa e seca, sem o uso de condicionadores, cremes ou gel.
- Quem costuma se barbear diariamente tem de fazê-lo antes de realizar o exame.
- Não use esmalte de cores escuras.
- **Use roupas confortáveis para dormir, sem elásticos nos tornozelos.**
- Caso você tome alguma medicação de uso contínuo, verifique com o seu médico se você deve ou não suspender a medicação para a realização do exame.
- No dia do exame, **evite o consumo de bebidas alcoólicas e cafeinadas**, como chás, cafés e refrigerantes.
- **Em caso de gripe, tosse ou febre, o exame deve ser reagendado**, a não ser que o médico solicitante informe ao **Instituto do Sono** sobre a necessidade de realizar a polissonografia mesmo nessas circunstâncias.
- Pacientes que realizam **procedimentos na pele como, por exemplo, peeling**, devem esperar pelo menos 20 dias após o procedimento para realizar o exame.
- **Não use cremes esfoliantes para o rosto uma semana antes do exame.**
- Caso possua **próteses capilares, mega hair, apliques, ou use perucas fixadas com cola ou fita adesiva**, é necessário retirá-los para a realização do exame.
- Para a realização do exame, é necessário posicionar eletrodos na pele. Em raras ocasiões, o contato com a fita adesiva hipoalérgica pode desencadear reações de hipersensibilidade, como vermelhidão e coceira.
- Durante o exame não será possível tomar banho e/ou realizar atividades físicas.
- Se possível, durante a realização do exame, **retire do quarto aparelhos que emitam ondas eletromagnéticas** como, por exemplo, celulares, visto que podem **provocar interferências** durante o sono. Caso seja necessário usar o celular, por gentileza anote essa informação no relatório de ocorrências.
- Em qualquer uma das opções, **o sensor de oximetria, colocado no dedo, e o sensor de fluxo de ar, colocado no nariz, não devem ser removidos**. A remoção pode interferir no resultado do exame ou impedir a elaboração do laudo. **Após a análise do exame, caso seja necessária a repetição do procedimento, a equipe do Instituto do Sono entrará em contato.**