

**برگه آموزشی آمادگی های قبل از انجام تست خواب
(پلی سومنوگرافی یا نیتراسیون)**

- مددجویان محترم زمان حضور شما در بخش کلینیک خواب از ساعت ۱۹:۳۰ الی ۷ صبح روز بعد می باشد لطفا قبل از این زمان مراجعه نفرمائید.
- شام بیماران در بخش سرو می شود ولی در صورت تمایل می توانید در منزل شام سبک میل کنید.
- داروهای مصرفی در منزل طبق روال قبل استفاده شود، لیست تمام داروهای مصرفی و نیز داروها را به همراه داشته باشید و با پرستار حاضر در شیفت، دوز داروهای مصرفی شب را چک کرده و سپس میل نمائید.
- در صورت تمایل لباس راحتی (شلوار آزاد و تیشرت راحت)، بالش، ملحفه و پتو به همراه داشته باشید (لطفا از به همراه آوردن شلوارک خودداری فرمائید)
- حتی امکان جهت بهبود کیفیت خواب در شب انجام تست از موبایل و لپ تاپ استفاده نکنید.
- ضمناً به خاطر داشته باشید که در واحد تست خواب آنتن دهی موبایل وجود ندارد لذا فقط در صورت نیاز بسیار ضروری با واحد تست خواب فقط از ساعت ۱۹ تا ۲۱ مجاز به تماس می باشید زیرا به هیچ عنوان بیماران تست خواب نباید با صدای تلفن از خواب بیدار شوند، از توجه شما سپاسگزاریم.
- قبل از شروع تست گوشی همراه خود را خاموش کنید و هرگونه آلارم (زنگ ساعت، اذان صبح و ...) را جهت حفظ آرامش و سکوت بخش در شب انجام تست خواب موقتاً پاک نمائید.
- روز انجام تست از مصرف نوشیدنیهایی از قبیل قهوه، نسکافه، کاپوچینو، نوشابه، چای و انواع نوشیدنی های کافئین دار خودداری نمائید.
- روز انجام تست از مصرف الکل و سیگار خودداری نمائید.
- مددجویان محترم شب قبل انجام تست دیرتر بخوابند و روز انجام تست صبح زودتر بیدار شوند، در طی روز انجام تست به هیچ عنوان (حتی به اندازه چرت نیم روزی) نخوابند.
- حمام و شیو بیماران روز انجام تست الزامی است (شیو صورت، قفسه سینه و روی ساق پا ده سانت زیر زانوها)
- شیو صورت حائز اهمیت است زیرا در صورت عدم اصلاح صورت سه تا از لیدهای مهم امکان نصب روی صورت را نداشته، به جهت اهمیت تست خواب و تلاش برای ارتقا سلامت و کیفیت خواب شما عزیزان از شما خواهشمندیم رعایت فرمائید.
- از مصرف ژل، روغن مو و تافت مو پرهیز شود.
- خانم ها آرایش و یا کرم صورت نداشته باشند. در صورت داشتن کاشت ناخن لطفا انگشت اشاره یا شست برداشته شود (در صورت عدم رعایت این موضوع تست خراب می شود و نیاز به تکرار مجدد دارد)
- مددجویان در شب انجام تست مایعات کمتر مصرف کنند تا شب، خواب راحت تری داشته باشند.
- در صورت وجود مشکل خاص مددجو (مشکلات حرکتی، ترس از فضای بسته و تاریک، اضطراب های شدید و بی قراری، سابقه سقوط از تخت، تشنج، آلزایمر، ترس از تنهایی و ...) لطفاً از قبل اطلاع داده شود تا با هماهنگی قبلی با مسئول بخش و پرستار شب کار و سوپروایزر محترم یک نفر خانم به عنوان همراه بیمار بماند.
- در صورت تمایل می توانید از پارکینگ بیمارستان استفاده کنید. هنگام مراجعه از درب اورژانس به نهبانی مربوطه ذکر می فرمائید بیمار تست خواب هستید و پس از هماهنگی نهبان با بخش، فضایی در اختیار شما قرار داده خواهد شد.
- مدارک پزشکی خود را به همراه داشته باشید (اکوی قلب، نوار قلب، جواب تست خواب قبلی انجام شده و ...)
- توجه داشته باشید در صورت کنسل کردن تاریخ مشخص شده، نوبت بعدی به تعویق خواهد افتاد. ضمناً خواهشمند است در صورت مشکل و عدم امکان حضور لطفاً تا ساعت ۱۰ صبح کنسلی خود را اعلام نمائید تا بیمار دیگری جایگزین شما گردد.
- در صورت سرما خوردگی انجام تست خود را تا ۲ هفته به تعویق بیندازید زیرا بر روی نتیجه ی تست شما تاثیر می گذارد.

- در شب انجام تست بیماران ابتدا به بخش کلینیک خواب مراجعه کرده و پس از هماهنگی با بخش به واحد حسابداری اورژانس جهت پرداخت هزینه تست و یا انجام آزمایش خون (در صورت درخواست پزشک مربوطه)، با کارت ملی خود مراجعه فرمائید.
- همراهان ساعت ۷ صبح روز بعد (پشت درب ورودی بخش تست خواب) حضور داشته باشند و لطفاً با بخش تماس نگیرند؛ پس از اتمام تست بیماران، درب ورودی جهت حضور همراه در بخش باز خواهد شد.
- جواب تست بیماران حداکثر ظرف ۱۰ روز آماده می باشد (به جز در موارد خاص و اورژانسی)، لذا از مددجویان محترم خواهشمندیم برای پیگیری به هیچ عنوان تماس نگیرند و به محض آماده شدن جواب، منشی بخش با شما تماس خواهد گرفت.
- حتماً جواب تست خواب خود را ابتدا به رویت پزشک کلینیک خواب و سپس به رویت پزشک درخواست کننده (پزشک قلب، پزشک گوش و حلق و بینی و ...) برسانید.

شماره تماس و آدرس کلینیک خواب

(ساعت ۸ صبح الی ۱۴ همه روزه به غیر از روزهای تعطیل): ۰۲۱۲۳۹۲۲۸۱۳-۰۲۱۲۲۶۵۵۹۰۶

آدرس: تهران - خیابان ولی عصر (عج) - جنب پارک ملت - نبش نیایش
انستیتو آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی، طبقه اول، بخش کلینیک خواب