

Come indossare correttamente il polisonnigrafo a domicilio

Guida semplice passo dopo passo

La **polisonnografia domiciliare** è un esame semplice e ben tollerato. Seguendo pochi passaggi, potrai dormire **come di consueto**, garantendo una registrazione corretta e affidabile.

Non è necessario essere esperti: il dispositivo è pensato per essere utilizzato a casa in autonomia.

1. Quando indossare il dispositivo

- Indossa il polisonnigrafo **la sera, prima di andare a dormire circa 20 minuti prima dell'orario comunicato al medico**
- Puoi **metterlo sopra il pigiama o su una maglietta**
- Non è necessario cambiarti o modificare le tue abitudini

2. Posizionamento del corpo macchina

- Indossa il **corpo macchina a livello dell'ombelico**
- In questo modo il dispositivo:
 - rimane stabile così da consentire di registrare la posizione durante la notte
 - **non ruota durante la notte**
 - non dà fastidio nel sonno

Assicurati che sia ben fissato, ma senza stringere.

3. Fascia toracica

- Posiziona la **fascia toracica sotto le ascelle a livello del torace**
- Chiudi correttamente il circuito della fascia con il bottoncino nero
- Inserisci il filo della fascia, giallo, **nell'apposito slot a sinistra del dispositivo, controlla la forma e il verso.**



☐ La fascia serve per registrare i movimenti respiratori ed è fondamentale per l'esame.

4. Saturimetro

- Indossa il **saturimetro sull'unghia più grande**
- L'unghia deve essere:
 - **senza smalto**
 - **pulita**

Dopo averlo posizionato:

- fissa il **filo del saturimetro con un piccolo pezzo di nastro adesivo**
- questo evita che si sfilì durante la notte



5. Cannule / occhialini per il flusso nasale

- Indossa gli **occhialini per la registrazione del flusso nasale**
- Le cannule vanno appoggiate delicatamente all'ingresso delle narici, dietro l'orecchio e sotto il mento
- Non devono dare fastidio né essere strette

☐ Servono per registrare la respirazione durante il sonno.

6. Durante la notte

- Dormi **come fai abitualmente, cerca di dormire almeno 5 ore.**
- Puoi muoverti nel letto normalmente
- Se ti alzi per andare in bagno:
 - controlla che i collegamenti siano ancora inseriti correttamente
 - poi torna a dormire senza modificare altro



7. Al risveglio

- Al mattino puoi rimuovere il dispositivo, stacca prima la fascia toracica, poi togli dal dito il saturimetro e dal naso la cannula.
- Non è necessario fare altro, non staccare saturimetro dalla macchina
- Il polisonnografo verrà poi riconsegnato per l'analisi dei dati

Un messaggio importante

Se durante la notte qualcosa si sposta leggermente **non preoccuparti**.
Il dispositivo è progettato per tollerare i normali movimenti del sonno.

- ☐ La cosa più importante è **dormire nel modo più naturale possibile.**