



Centre des troubles du sommeil

Sleep Disorders Centre



Préparation pour un test de polysomnographie (PSG) en laboratoire Quoi apporter et comment vous préparer

Toilette et effets personnels

- Lavez-vous les cheveux avant votre rendez-vous, n'utilisez pas de gel, de mousse ou de fixatif; les cheveux doivent être secs avant votre arrivée
- N'appliquez pas de maquillage ou de crème hydratante sur le visage et sur le corps
- Apportez votre tenue de nuit, vos pantoufles et votre nécessaire de toilette ; si vous ne portez pas de pyjama d'habitude, veuillez SVP apporter un short ou un pantalon avec vous
- Ne portez pas de vernis à ongles, ni d'ongles en acrylique ou en gel sur au moins 2 doigts (l'index et le majeur)
- Veuillez nous avvertir si vous avez une barbe. Nous discuterons avec vous les installations d'électrodes
- Veuillez raser votre barbe le soir avant votre arrivée pour que les électrodes adhèrent bien en place
- Apportez votre oreiller et des habits supplémentaires si vous pensez être plus confortable ainsi
- Veuillez aviser le centre des troubles du sommeil si vous avez besoin d'accommodations spéciales

NOUS FOURNISSONS : la literie (oreillers, draps, couvertures), le peignoir, les serviettes, le savon, le shampoing et le séchoir à cheveux.

Café et médicaments

- La journée de votre test, ne changez pas votre routine de vie habituelle
- Il est conseillé de ne pas ingérer une très grande quantité de caféine (café, thé, boissons gazeuses, chocolat) après 10 heures ; évitez de boire de l'alcool sauf avis contraire de votre médecin spécialiste du sommeil¹
- Évitez de faire la sieste la journée du test¹
- Prenez vos médicaments sous prescription comme d'habitude à moins d'avis contraire de votre médecin. Apportez la liste de vos médicaments (demandez à votre pharmacien de préparer une copie de votre dossier)
- Vous devez amener avec vous tous les médicaments ou l'équipement médical nécessaire pour votre nuit

Renseignements supplémentaires

- Un professionnel de la santé surveille le bon déroulement du test à partir de la salle de contrôle
- Une caméra est placée dans chaque chambre/laboratoire et filme le déroulement du test, afin d'assurer votre sécurité et de renseigner le médecin sur votre comportement durant votre sommeil en laboratoire
- Pour votre sécurité, nous vous recommandons de ne pas conduire le soir du test vers le laboratoire ainsi que le matin pour le retour à domicile ou au travail. Par contre, vous pourriez demander à un proche ou un membre de votre famille de vous accompagner ou veuillez utiliser tout autre moyen de transport. N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations à ce sujet. *(Par exemple, vous pouvez avoir de la difficulté à bien dormir parce que vous n'êtes pas dans votre environnement habituel)*
- En cas d'urgence la soirée de votre test, vous pouvez téléphoner au 514 882-9896, 514 617-0107 ou 514 914-3124
- Veuillez noter que des frais de pénalité de 50 % s'appliqueront, s'il y a une annulation moins de 24 heures avant le test
- **Pour de plus amples informations, veuillez nous contacter au 514 SOMMEIL (766-6345)**

Veillez prendre note qu'il est de votre responsabilité de confirmer votre présence au laboratoire le jour du test entre 8 h 30 et 13 h, sinon votre rendez-vous sera annulé.

¹ Selon les recommandations de l'*American Academy of Sleep Medicine (AASM)*