



## **Univiivetutkimus, MSLT (multiple sleep latency test)**

Mitataan nukahtamistaipumusta neljällä (joskus viidellä) saman päivän aikana 2 tunnin välein toistettavalla n. 20 min rekisteröinnillä mahdollisimman normaalin edeltävän yön jälkeen. Tutkimuksella pyritään selvittämään unihäiriöitä, lähinnä lisääntyntä päiväväsymystä.

Rekisteröinneissä mitataan muutamalla kanavalla aivosähkötoimintaa, silmänliikkeitä, leuan alta lihastoimintaa, ja vielä EKG:tä.

### **Valmistautuminen tutkimukseen**

Täyttäkää unipäiväkirjaa tutkimusta edeltävän noin 2 viikon ajan.

Kahvin, teen ja mahdollisten muiden piristeiden käyttö tulisi saada mahdollisimman vähäiseksi vähitellen 1-4 viikon kuluessa ennen tutkimusta. Tutkimuspäivänä kahvia saa nauttia saman verran kuin edellisenä päivänä. Tavoitteena olisi, että tutkittava olisi vähentänyt kahvin juontia hiljalleen niin, että tutkimuspäivänä joisi vain aamukahvin. Alkoholin käyttöä tulisi välttää tutkimusta edeltävänä viikkona. Nikotiinivalmisteita ei saa käyttää ½ tuntiin ennen kunkin mittauksen alkua.

Peskää päänahka ja hiukset hyvin edellisenä iltana tai tutkimuspäivä aamuna. Pesun jälkeen ei saa käyttää hiustenmuotoilutuotteita tai ihovoiteita. Otsan ja silmien seutu olisi hyvä jättää meikkaamatta.

Nuku edeltävänä yönä mahdollisimman normaalisti vähintään 6-7 tuntia. Pitkämatkalaisten yöpymisjärjestelyjä on harkittava erikseen tilanteen mukaan. Heräämisajan tulisi olla klo 5.30–6.30 välillä tutkimuspäivän aamuna.

Tutkimukseen tulee saapua klo 7.30 aamulla. Pue yllesi sopiva vaatetus nukahtamista ajatellen.

Ennen tutkimusta kiinnitetään elektrodit, joita pidetään päässä koko tutkimuspäivän ajan. Tutkimus päättyy vasta klo 15 aikoihin. Mittausten välillä saa liikkua sairaalan alueella ja mm. käydä syömässä sairaalan ruokalassa (maksullinen). Sen sijaan torkkuja ei saa ottaa.

Mikäli ette voi saapua tutkimukseen sovittuna aikana, ilmoitattehan siitä, jotta voimme kutsua vapautuneille ajoille muita potilaita.

Lisätietoja antavat KNF-hoitajat, puh.0408257725 klo 11.30–12.00 tai 14.30–15.00 (ei perjantaina)



## Unipäiväkirjan täyttöohje

Merkitse nukkumisesi ohessa olevaan unipäiväkirjaan kahden viikon ajan ennen sovittua MSLT-tutkimusta ja palauta päiväkirja saapuessasi tutkimukseen. Merkitse myös päivämäärät.

### Käyttäkää päiväkirjaa täyttäessänne oheisia merkkejä:

työaika |-----| kunkin sarakkeen alareunaan viivalla

väsytys ○

nukkuminen (sängyssä tai tuolissa, muu kuin yöni) •

ateria A (merkitkää kesto pitkittämällä A:n poikkiviivaa: A----)

kofeiinipitoinen juoma K (merkitkää juotu kuppimäärä, esim 2K jos 2 kupillista kahvia)

käyttämänne lääkkeiden nimet, annokset ja aika

käyttämänne alkoholin laatu (esim olut, viini, viina), määrä ja aika

vuoteeseen menoaikanne ↓ ja ylösnousuaikanne ↑

unijaksonne vuoteeseen menon ja ylösnousun välissä //////////////

valvominen sängyssä \_\_\_\_\_

antakaa yönun laadulle arvosana asteikolla 0-10.

Esimerkki:

päivä- määrä	klo																								unen laatu (0- 10)	lääkitys, alkoholi														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24																
28.10.	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	↑	A--	K1		A--	○	K2	○	A--		A--		↓	////	8	
29.10	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	////	↑	K2	A		○	K1	A--		A--	○	●	A	↓	////	6	Burana 400mg 1tbl klo7



lääkitys, alkoholi														
unen laatu (0- 10)														
klo	24													
	23													
	22													
	21													
	20													
	19													
	18													
	17													
	16													
	15													
	14													
	13													
	12													
	11													
	10													
	9													
	8													
	7													
	6													
	5													
	4													
3														
2														
1														
päivä- määrä														

