

Sleep Study

A sleep study checks for sleeping problems. It is a 6-8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep. The test is scheduled in the evening and you stay overnight.

Common Sleep Disorders

- A hard time sleeping
- Sleep apnea where you stop breathing at times during sleep
- Snoring
- Daytime sleepiness
- Awakening with screaming, confusion or panic

If your study shows that you have a sleep disorder, you may be scheduled to come back for a second night to find the best treatment for you.

The Day of Your Study

- Wash your hair and be sure it is dry before you come for your study. Do not use any oils, sprays, gels, mousse or lotions on your clean hair.
- Do not take any naps.
- Avoid caffeine and caffeine-free cola, coffee or tea.
- Take all of your medicines on your usual schedule unless otherwise told by your doctor. Bring any medicines with you that you need to take during your time in the sleep lab.
- Eat your normal diet. If you need a snack at bedtime or when you wake in the morning, bring the snacks with you.
- You may also want to bring:
 - Something comfortable to sleep in
 - Toiletry items
 - A change of clothing
 - Anything else you feel you need for an overnight stay, such as a book, magazines, or tape or CD player

Examen du sommeil

Un examen du sommeil permet d'identifier les problèmes de sommeil. L'examen consiste en un enregistrement de votre activité cérébrale, votre rythme cardiaque, les mouvements de vos jambes, les taux d'oxygène et votre respiration lorsque vous dormez. L'examen est programmé le soir et vous restez toute la nuit.

Troubles du sommeil fréquents

- Difficultés à dormir
- Apnée du sommeil où vous cessez de respirer par moments pendant votre sommeil
- Ronflements
- Envie de dormir pendant la journée
- Réveil en hurlant, confusion ou panique

Si votre examen montre que vous présentez un trouble du sommeil, on pourra vous donner un rendez-vous pour revenir une seconde nuit afin d'identifier le traitement qui sera le mieux adapté pour vous.

Le jour de votre examen

- Lavez-vous les cheveux et assurez-vous qu'ils soient secs avant de venir pour votre examen. N'utilisez pas d'huiles, de laque, de gel, de mousse ou de lotion sur vos cheveux propres.
- Ne faites pas de sieste.
- Évitez la caféine et le coca décaféiné, le café ou le thé.
- Prenez tous vos médicaments aux heures habituelles à moins que votre médecin ne vous ait donné d'autres instructions. Apportez tous les médicaments que vous devrez prendre pendant le temps où vous serez au laboratoire du sommeil.
- Mangez normalement. Si vous avez besoin de prendre un encas avant de vous coucher ou lorsque vous vous réveillez le matin, apportez-le avec vous.
- Vous voudrez peut-être également apporter :
 - Quelque chose de confortable pour dormir
 - Vos affaires de toilette
 - Des vêtements de rechange
 - Tout autre chose dont vous pourriez avoir besoin pour la nuit, comme un livre, des magazines, ou un lecteur cassette ou CD.

During Your Study

You will sleep in a room that has monitoring equipment. The staff will watch you from another room and be able to talk to you through a speaker.

Small patches called electrodes are placed on your scalp, chest and legs. Other equipment may include:

- A pulse oximeter clipped to your finger to check your oxygen levels
- An elastic band placed around your chest and stomach to check your breathing
- An airflow sensor taped under your nose to check air movement

Try to sleep like you do at home. You will have little or no discomfort during the sleep study.

After Your Study

The equipment will be removed and the electrodes will be taken off your skin. There may be some paste left in your hair. Wash and comb your hair with a fine tooth comb to remove it.

Results of your study will be sent to your family doctor. Your doctor will share the results with you.

Talk to the staff if you have any questions or concerns.

Pendant votre sommeil

Vous dormirez dans une pièce comportant des équipements de surveillance. Le personnel médical sera dans une autre pièce, vous surveillera et pourra vous parler par un haut-parleur.

Des petits coussinets appelés électrodes seront placés sur votre cuir chevelu, votre poitrine et vos jambes. Les autres équipements pourront comprendre :

- Un oxymètre de pouls placé sur votre doigt pour contrôler votre taux d'oxygène
- Une bande élastique placée autour de votre poitrine et de votre ventre pour contrôler votre respiration
- Un capteur de débit d'air placé sous votre nez pour contrôler les mouvements d'air

Essayez de dormir comme vous le faites chez vous. Vous ne sentirez aucune gêne, ou une gêne mineure, pendant l'examen de sommeil.

Après votre examen

L'équipement sera retiré et les électrodes seront ôtées de votre peau. Il est possible qu'il reste de la pâte dans vos cheveux. Lavez et peignez-vous les cheveux avec un peigne à dents fines pour la retirer.

Les résultats de votre examen seront envoyés à votre médecin de famille. Ce dernier les commentera avec vous.

Parlez au personnel médical si vous avez des questions ou des inquiétudes.