

Nel laboratorio del sonno

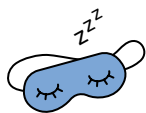
Il vostro medico vi manda al laboratorio del sonno?
Vi riveliamo cosa vi aspetta.

Una notte in laboratorio è come una notte in albergo. A casa preparate la valigia con tutto il necessario. Di sera si viene accolti alla reception e accompagnati in camera. A differenza dell'albergo, l'ospite trova qui però una camera collegata con una stanza a parte in cui il sonno viene monitorato e misurato con apparecchi medicali. Prima di andare a letto è possibile porre domande su



Come prepararsi?

Una volta ricevuta la prescrizione, il laboratorio del sonno vi invia un questionario specifico di cui parlerete a un primo colloquio personale.



Riesco a dormire con tutti quei cavi?

Grazie all'odierna tecnologia senza cavi disponibile in molti laboratori del sonno è possibile dormire senza sentirsi limitati nei movimenti.



Cosa viene misurato durante il sonno?

Oltre all'attività cerebrale e muscolare, vengono misurati i movimenti degli occhi, la respirazione, il russare, la frequenza cardiaca, il movimento delle gambe, la posizione del corpo e la concentrazione di ossigeno nel sangue. Inoltre, è possibile individuare quando vi trovate in ciascuna delle fasi del sonno.

questioni non chiare e fare eventuali richieste. Dopodiché si indossa il pigiama prima che arrivi la tecnica del laboratorio del sonno per applicare i sensori e gli elettrodi. L'applicazione dura circa 45 minuti. Questo perché devono essere registrate svariate funzioni e attività del corpo. Dopodiché il sonno non tarda a venire.



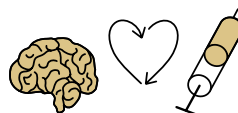
Cosa succede se mi sveglio?

Nessun problema. Potete alzarvi in qualsiasi momento se volete andare al bagno.



Cosa succede il mattino dopo?

Venite svegliati e vi vengono tolti gli elettrodi. Prima di andare a casa o al lavoro, potete farvi una doccia e fare colazione.



Cosa succede poi?

Si discute di un'eventuale terapia. È possibile che vengano esaminati anche il sangue, il sistema cardiocircolatorio o il sistema nervoso centrale.



Lo sapevate?

La medicina del sonno parla di oltre 80 disturbi diversi del sonno. Sono solo pochi i disturbi per cui si viene mandati al laboratorio del sonno, tra cui:

- russamento e apnea del sonno;
- sindrome delle gambe senza riposo;
- epilessia nel sonno.

Maggiori informazioni e consigli per la vostra salute su www.helsana.ch/it/blog