



## עלון מידע לקראת בדיקת שינה

### הורים והאפואים יקרים,

בשניידר פועלת מעבדת שינה ייחודית לילדים החל מגיל מספר חודשים ועד גיל 18. לפניכם כל מה שחשוב לדעת לקראת בדיקת השינה הצפויה לילדכם. דעו שבנוסף למידע שבעלון, אנחנו כאן לרשותכם לכל שאלה.

### מהי בדיקת שינה - פוליסומנוגרפיה?

בדיקת שינה נועדה לאבחון בעיות שינה שונות, כגון: חסימת נשימה בשינה ובעיטות רגליים מחזוריות בשינה (periodic limb movement disorder).

במהלך הבדיקה הילד או הילדה מחוברים למכשיר ייעודי באמצעות מדבקות המכשיר מנטר את התנועות שלהם והמדדים הבאים במהלך השינה בלילה:

- תנועות הנשימה
- דופק הלב
- רמת ריווי החמצן
- גלי המוח (EEG)
- תנועות רגליים
- מדדים נוספים

בחדר הבדיקה מותקנת מצלמה העוקבת ומתעדת את תנועות הילד או הילדה בשינה. נתוני הבדיקה נאספים בתרשים מיוחד המופק על ידי מכשיר הבדיקה.

## מהלך הבדיקה

1. טכנאי השינה מחבר את הילד או הילדה למכשיר השינה בעזרת מדבקות.
  2. מחברים צינורית למדידת זרימת האוויר דרך האף (מעין משקפי חמצן שמונחים מתחת לאף).
  3. מניחים חגורות על החזה והבטן, שמטרתן לזהות את התנועות בשינה.
  4. בחדר פועלת כל הזמן מצלמת וידאו העוקבת אחר התנועות במהלך השינה ומתעדת אותן.
  5. בבוקר מנתקים את הילדים מהמדבקות והצינורית, מסירים את החגורות ומשחררים הביתה.
- טכנאי השינה שלנו יעשו כל שניתן לבצע את הפעולות, תוך שיתוף פעולה של הילד או הילדה.

## זה כואב?

לא. הבדיקה אינה כואבת כלל!

## מי נוכח במהלך הבדיקה?

- הורה אחד יורשה להישאר במהלך הבדיקה לצד הילד או הילדה. לרשות ההורה כורסה נפתחת למנוחה ולשינה. אנו מבקשים לא להגיע עם מלווים נוספים.
- **טכנאי** – נוכח בחדר סמוך במהלך כל הלילה ועוקב אחרי רישום השינה. אם מתעוררות בעיות (לדוגמה: נופלת מדבקה), הטכנאי יגיע ויטפל בהן.
- ליד מיטת הילד יש אינטרקום, באמצעותו תוכלו לקרוא לטכנאי במידת הצורך.

## כמה זמן נמשכת בדיקת השינה?

הבדיקה תתחיל בשעה 19:30 לערך ותימשך עד השעה 05:00 בבוקר למחרת, לאחר מכן משוחררים הביתה.



## ביום הבדיקה:

- יש לקום בבוקר כרגיל ולהימנע משנת צהריים, כדי לא לפגוע בשנת הלילה.
- יש להימנע משוקולד ומשתייה הכוללת קפאין (קפה, תה, קולה, שוקו ומשקאות אנרגיה), לאחר השעה 12:00.
- מומלץ לאכול ארוחת ערב בביתכם (אין אוכל במעבדת השינה).
- יש להגיע אחרי מקלחת (אין מקלחת במעבדת השינה), עם שיער יבש, אחרי גילוח (במתבגרים), ללא איפור, ללא לק על הציפורניים, ללא משחות או ג'ל לשיער.

## לאן ומתי להגיע:

- מעבדת השינה נמצאת בתוך מחלקת אשפוז יום, בקומה 2, סמוך למכון MRI. שימו לב: קומת הכניסה הראשית של מרכז שניידר היא קומה 3.
- משם יורדים במעלית לקומה 2, ביציאה מהמעלית פונים שמאלה במסדרון, הולכים ישר עד הסוף ושם משמאל נמצאים אשפוז יום ומעבדת השינה.
- יש להגיע בשעה 19:30. אנא המתינו באיזור הישיבה עד שטכנאי יקרא לכם.

## מה להביא לבדיקה:

- אם משתמשים בחמצן קבוע, וואפותרם, אירבו, מכשיר CPAP או BIPAP – נא להביא איתכם.
- עבור ההורה:**
  - מומלץ להגיע בבגדים נוחים.
  - מומלץ להצטייד בשתייה ובאוכל – בשעות הלילה בבית החולים יש רק מכוונות מזון ושתייה.
  - אנו נספק שמיכה – לפי רצונכם. מומלץ להביא עמכם שמיכה/כרית/בגד, הנוחים לכם לשינה.
  - מטען לטלפון נייד.
- עבור הילד או הילדה:**
  - תרופות קבועות, כולל תרופות שינה (לא קיימות במעבדת השינה).
  - אינהלציות קבועות.
  - פיג'מה נוחה, עדיף בשני חלקים.
  - מומלץ להביא – ספר, כרית נוחה, שמיכה או חפץ אהוב, משחק, צעצוע, בובה או טאבלט, על מנת לעזור לילד או הילדה להירדם.
  - מברשת ומשחת שיניים.
  - לתינוקות – מזון לתינוקות (פורמולה), מוצצים, חיתולים, משחה וכל הציוד הדרוש.
  - מזון ושתייה – למשך שהותכם.

## כיצד מתבצע פענוח הבדיקה?

טכנאי שינה בכיר של המרפאה מפענח את נתוני הבדיקה מהמכשיר ומהמצלמה ומעביר את סיכום הנתונים להמשך פענוח על ידי רופא מומחה. כאשר הבדיקה אינה תקינה, הרופא מאבחן את בעיית השינה וממליץ על טיפול מתאים.

## כיצד מקבלים את התוצאות?

תוצאות הבדיקה ישלחו לביתכם בדואר, בתוך כשבועיים ממועד ביצוע הבדיקה או ימסרו בפגישת ייעוץ במרפאת השינה, לאחר ביצוע בדיקת השינה.

## צוות מעבדת השינה

- ד"ר גילי קדמון, מומחית בהפרעות שינה בילדים.
- צוות טכנאי שינה: סטודנטים במקצועות הרפואה, המנוסים בביצוע בדיקת שינה בילדים.

## חשוב!

- אם לא תוכלו להגיע לבדיקת השינה שתואמה לכם, אנא עדכנו אותנו במהירות האפשרית כדי שנוכל לקבוע תור לילד או ילדה אחרים הזקוקים לכך.
- אם הילד או הילדה שלכם סובלים מחום, קוצר נשימה או שיעול - יש לבטל את בדיקת השינה ולדחות אותה, כדי שתוצאות הבדיקה יהיו אמינות.



טלפון לשינויים או לביטולים:

03-925-3210 / 3348

mrpeeg@clalit.org.il

בברכת בריאות טובה,

צוות מעבדת שינה