

Orientações para a Polissonografia Domiciliar

Marcação do exame e dúvidas:

📞 (21) 99522-2242

✉ sleepmedicario@gmail.com

Horário da polissonografia:

Habitualmente entre 20h e 7h em casa, mas podemos marcar em outros horários.

Recomendações:

- ✓ Manter os medicamentos de uso habitual. Qualquer suspensão deverá ser orientada pelo seu médico;
- ✓ Use roupas confortáveis (pijama), nada apertado e sem elásticos nos punhos ou tornozelos;
- ✓ Recomendamos jantar antes do horário agendado para o exame;
- ✓ Evite uso de ácidos e esfoliantes na pele 14 dias antes do exame;
- ✓ Não use creme ou óleos no rosto e no corpo, nem esmalte de cor escura;
- ✓ Caso utilize unhas de aerogel ou unhas muito compridas, será solicitada a remoção de pelo menos uma unha para a colocação do oxímetro;
- ✓ Lave a cabeça com xampu neutro (não use creme, condicionador ou gel), mas na hora de colocar o equipamento, os cabelos já devem estar secos;
- ✓ Barbear-se, se possível;
- ✓ No dia do exame, evite tudo que possa tirar seu sono: café, refrigerante, bebidas com cafeína e energéticos. Se possível, evite cochilos durante o dia;
- ✓ Não ingerir bebidas alcoólicas 48h antes do exame;
- ✓ Após a montagem do exame, relaxe. Evite televisão, tablet ou smartphones;
- ✓ No dia do exame, não durma com crianças ou animais de estimação;
- ✓ No dia do exame, deixamos um pequeno questionário com informações, como os medicamentos utilizados e como foi sua experiência;
- ✓ Comunique o uso de oxigênio ou outro dispositivo médico, como uso de marca-passo;
- ✓ Em caso de gripe, tosse, conjuntivite ou febre, reagendaremos o exame.
- ✓ No dia seguinte do exame, após a remoção do equipamento pelo nosso profissional, um banho quente pode ajudar a remover resíduos de pasta que tenham ficado nos cabelos.

Atenção:

- Pelo WhatsApp ou e-mail registrados aqui, nossa empresa entrará em contato para confirmar por escrito: a data, o endereço e o nome do profissional que irá montar e desmontar o equipamento.
- Será entregue o termo de responsabilidade sobre o equipamento antes de montar do exame.
- Para emissão da nota fiscal, será solicitado o número do cadastro de pessoa física (CPF).