



## INFORMATION ABOUT YOUR SLEEP STUDY

Sleep studies are different from any other medical testing that you may have had in the past. The following information will inform you of what you may expect, and help you have a more enjoyable stay while at the sleep disorders center.

### 1. What is a sleep study?

A sleep study involves the collection of information about the quality of a person's sleep. The key procedure used is polysomnography, which involves the painless measurement of different physical processes, like breathing and brain activity.

If you have ever had an EKG you are familiar with the basic nature of polysomnography. Like an EKG, it involves the placement of electrodes or sensors at various locations around the body. These electrodes send information to a computer for later analysis. The polysomnogram differs from the EKG in that information will be collected on more than just your heart function. Also, the data will be collected before and during your sleep, whereas the EKG is usually performed while you are awake.

Your specific polysomnogram will result in the collection of data the physician has decided may be relevant to your problem. This might include:

- Brain waves (using skin surface electrodes placed on the head)
- Heart rate (electrodes placed on the chest)
- Eye movements (electrodes placed on the face above and below the eyes)
- Muscle tension (electrodes placed on the chin)
- Leg movements (electrodes placed on the lower legs)
- Breathing (sensors attached to the skin near the nose and mouth; also placed around the chest and/or the stomach)
- Blood oxygen levels (measured with a device called an oximeter which uses a small sensor attached to the end of a finger—no blood will be drawn)

### 2. What is a multiple sleep latency test (MSLT)?

Some patients also participate in daytime testing. This consists of a series of 20 minute daytime naps. The same kind of information is measured as for a polysomnogram. During this test we ask patients to try to go to sleep even though they feel they can't, and that they remain awake between the nap periods. Patients on stimulant medications should **consult with their physician** prior to this test as we normally recommend discontinuation of these medications at least 7 days prior to an MSLT.

### 3. Why is it necessary to record all these things?

During sleep the body functions differently than while awake. Over the years, scientists and doctors have discovered that different sleep disorders have different "fingerprints." These disorders each cause different body functions to react in different ways. In other words, your physician, by studying the data on your body's functions during sleep, will be able to determine the nature and severity of your sleep problem.

### 4. How can I sleep with all these things on me?

Many people (almost all) ask this questions before their study. Surprisingly, most people sleep very well. Some report that they slept better in our lab than at home. Even if you don't fall asleep immediately or stay fully asleep all night, you will probably sleep enough that we can collect the necessary data.

The body sensors are applied so that you can turn and move during sleep. Generally, you will not be aware that you are wearing the devices after they have been on for a short time. Our staff is very experienced and will work to assure that you are as comfortable as possible.

### 5. Will the test hurt?

No. All the sensors and electrodes are attached to the outside of the body using a special adhesive. No blood is drawn. Sometimes, in rubbing the skin or putting on the electrodes, there are mild and temporary skin irritations. You may also feel a very slight sensation of warmth where the oxygen measuring device contacts your skin. However, we rarely hear any complaints of serious discomfort.



## INFORMACION ACERCA DE TU ESTUDIO DEL SUEÑO

Los estudios del sueño son diferentes de cualquier otro prueba médica que puedes haber tenido en el pasado. La información siguiente te informará de lo que puedes esperar, y lo puedes ayudar a tener una estadía más agradable mientras estás en el centro de desórdenes del sueño.

### 1. ¿Qué es un estudio del sueño?

El estudio del sueño implica la colección de información acerca de la calidad del sueño de una persona. El procedimiento clave utilizado es polysomnografía, que implica la medida indolora de procesos físicos diferentes, como respirar y actividad de cerebro.

Si has tenido un ECG conoces la característica básica de polysomnografía. Como un ECG, implica la colocación de electrodos o sensores en varias lugares alrededor del cuerpo. Estos electrodos mandan información a una computadora para análisis luego. La polysomnografía es diferente del ECG en que información será reunida en más que la función de tu corazón. También, los datos serán reunidos antes y durante tu sueño, y en ECG es realizado generalmente mientras estás despierto.

Tu polysomnograma específico tendrá como resultado la colección de los datos que el médico ha decidido pertinente a tu problema. Esto puede incluir:

- Función de cerebro (utilizando electrodos para el superficie del piel puesto en la cabeza)
- Ritmo del corazón (electrodos puesto en el pecho)
- Movimientos del ojo (electrodos puesto en la cara encima de y debajo de los ojos)
- Tensión del músculo (electrodos puesto en la barbilla)
- Movimientos de la pierna (electrodos puesto en las piernas más bajas)
- Respirar (sensores conectaron a la piel cerca de la nariz y la boca; puesto también alrededor del pecho y/o el estómago)
- Nivel de oxígeno de la sangre (midió con un dispositivo llamado un oxímetro que utiliza un pequeño sensor conectado al fin de un dedo—no sangre será tomado)

### 2. ¿Qué son unas pruebas múltiples estado latente del sueño (MSLT)?

Algunos pacientes también toman parte en probar durante el día. Esto consiste en una serie de siestas del día de 20 minutos. La misma clase de información es medida como un polysomnograma. Durante esta prueba nosotros pedimos que pacientes traten de dormirse aunque se sienten que ellos no puedan, y que ellos se quedan se despiertan entre los períodos de la siesta. Los pacientes tratados con medicamentos estimulantes deben **consultar con su médico** antes de esta prueba como solemos recomendar la suspensión de estos medicamentos por lo menos 7 días antes de una MSLT.

### 3. ¿Por qué es necesario registrar todo estas cosas?

Durante sueño el cuerpo funciona diferente de que mientras está despierta. Con el paso de los años, los científicos y los médicos han descubierto que esos desórdenes diferentes del sueño tienen "huellas" diferentes. Cada de estos desórdenes causa las funciones diferentes del cuerpo reaccionar en el maneras diferentes. En otras palabras, tu médico, estudiando los datos en tus funciones del cuerpo durante el sueño, podrán determinar la característica y la severidad de tu problema del sueño.

### 4. ¿Cómo puedo dormir con todo estas cosas en mí?

Muchas personas (casi todo) piden esto pregunta antes de su estudio. Sorprendentemente, la mayoría de las personas duermen muy bien. Algunos dicen que durmieron mejor en nuestro laboratorio que en su casa. Si no te duermes inmediatamente ni permanece completamente dormido toda la noche, probablemente dormirás suficiente que podemos reunir los datos necesarios.

Los sensores del cuerpo son aplicados para que puedas girar y mover durante sueño. Generalmente, no estarás enterado que llevas los dispositivos después los llevas por pequeño tiempo. Nuestro personal es muy experimentado y trabajará para asegurar que eres tan cómodo como posible.

### 5. ¿Dolerá la prueba?

No. Todo los sensores y los electrodos son conectados al exterior del cuerpo que utiliza un adhesivo especial. No toman ningún sangre. A veces, a frotar la piel o poner los electrodos, hay irritaciones de piel templadas y temporarias. Puedes sentir también una sensación muy leve del calor donde el dispositivo de medición de oxígeno contacta tu piel. Sin embargo, nosotros oímos raramente cualquier queja de la molestia grave.

...continuado



**6. Will I be given a drug to help me sleep?**

No. We prefer that you be off **sleeping medications only** unless otherwise instructed to do so. We will discuss your specific drug picture and any special issues with you and your personal physician before your test. **Please do not stop any of your medications without specific instructions to do so from us or your doctor. Generally, the only medications which may be discontinued are those used to keep you alert or medication to help you sleep.**

It is also important not to consume any alcohol or caffeinated beverages on the day of the testing.

**7. What happens to the polysomnogram?**

The record of your sleep test will probably be about 1,100 pages long. It will be scored by our technologists and interpreted by a physician. The information will then be used to give a diagnosis and recommended treatment. The final report will then be forwarded to your referring physician.

**8. How should I prepare?**

Before your study, please...

- Do not drink any alcoholic beverages
- Do not drink stimulating beverages such as coffee, tea or cola after 12:00 noon. Also, be careful not to eat foods containing caffeine after lunch, such as chocolate.
- Do not take a nap during the day or the evening you are scheduled for your Sleep Study.
- Please eat your evening meal before 7 p.m.
- Do not begin a new exercise program (jogging, swimming, etc.) or a diet program if you are not already involved in them.
- Make sure your hair is clean and free of hairspray and gels. If you wear a weave or have braids please remove before day of study.
- Women, remove nail polish before day of study.
- Men, please be clean shaven.

Please report to the sleep laboratory at the designated time. We are on a tight schedule and need your cooperation on this. If you anticipate being delayed because of a major problem or an emergency, please call so that the staff will be aware.

**9. What should I bring?**

Our goal is to ensure that you have a pleasant experience in our sleep center. We want your stay with us to be as close as possible to your "normal" sleep experience. Therefore, we ask that you bring the following:

- Your own pillow, if it will help you sleep better. We can provide a pillow if you prefer.
- Bed clothes (preferably two piece pajamas).
- Something to read or work on during the non-sleep period.
- Personal toilet items.
- A change of clothes, if you want, for the next day.
- Any needed medications (none will be supplied by our staff)
- Please bring your insurance card and driver's license on your visit.

Please leave valuables at home. We are not responsible for these.

**10. Are there other procedures?**

For your convenience and safety, we ask that while you are connected to the electrodes and sensors you remain in the areas designated by our staff. Smoking is not permitted in these areas. You may use the telephone, but we ask that you limit use to emergency calls only.

**11. Is this test covered by insurance?**

For most patients it is covered at least in part by their respective policies. However, each patient should check with their company about the details. We will provide descriptions of the tests if this is useful for insurance purposes.

Some insurance plans require a referral number from your primary care physician, a precertification number, or a letter of predetermination. Please check with your physician's office at least a week before your sleep study for the status of your insurance.

**12. I still have a few more questions. Who can I call?**

We want to answer any questions you might have. Please contact our office and we will direct you to the right person for answering your questions.



## 6. ¿Seré dado una droga a ayudarme dormir?

No. Preferimos que no tomas **medicinas de dormir solamente** a menos que eres instruido para hacer así. Discutiremos tu retrato específico de la droga y algún asunto especial contigo y con tu médico personal antes de tu prueba. **Por favor no quita tomando cualquiera de tus medicinas sin instrucciones específicas de hacer así de nosotros o de tu médico. Generalmente, las únicas medicinas que pueden ser discontinuadas son los que te mantenían alerta o para ayudarlo a dormir.** Es importante también no consumir ningún alcohol ni bebidas con cafeína en el día del estudio.

## 7. ¿Qué pasa al polysomnograma?

El registro de tu prueba del sueño estará probablemente acerca de 1,100 páginas. Será rayado por nuestros tecnólogos e interpretado por un médico. La información entonces será utilizada para dar un diagnóstico y el tratamiento recomendado. El informe final entonces será adelantado a tu médico que te refiere.

## 8. ¿Cómo debo preparar yo?

Antes de tu estudio, por favor...

- No beba ninguna bebida alcoholica
- No beba bebidas estimulantes como café, el té ni la cola después de 12:00 mediodía. También, tienes cuidado para no comer alimentos que contienen cafeína después del almuerzo, como chocolate.
- No tomas una siesta durante el día ni de la tarde que eres planificado para tu Estudio del Sueño.
- Coma por favor tu cena antes de 7 de la tarde.
- No empiece un nuevo programa del ejercicio (correr, nadar, etc.) o un programa de la dieta si no ya eres implicado en ellos.
- Sea seguro que el pelo es limpio y libre de geles y laca. Si llevas un teje o tiene trenzas, quitálos por favor antes de día del estudio.
- Las mujeres, quitan esmalte para las uñas antes de día del estudio.
- Los hombres, afeitarte el día del estudio.

Por favor estar al laboratorio del sueño a tu tiempo designado. Estamos en un horario apretado y necesitamos tu cooperación en esto. Si anticipas ser demorado a causa de un problema mayor o una emergencia, por favor nos llama para que el personal serán informados.

## 9. ¿Qué debo traer?

Nuestra meta es de asegurar que tenga una experiencia agradable en nuestro centro del sueño. Queremos que tu estadía con nosotros ser tan similar como posible a tu experiencia "normal" del sueño. Por lo tanto preguntamos que traiga lo siguiente:

- Tu propia almohada, si lo ayudará a dormir a mejor. Podemos proporcionar una almohada si prefieres.
- Ropa de dormir (preferiblemente una pijama de dos pedazos).
- Algo que puedes leer o trabajar en durante el período del no-sueño.
- Artículos personales de lavabo.
- Una mudas, si quieres, por al día siguiente.
- Alguna medicina necesitada (ninguno será suministrado por nuestro personal)
- Traiga por favor tu tarjeta del seguro y el permiso de conducir en tu visita.

Por favor, deja objetos de valor en casa. No somos responsables de éstos.

## 10. ¿Hay otros procedimientos?

Para tu conveniencia y seguridad, nosotros preguntamos que mientras estás conectado a los electrodos y sensores que te queda en las áreas designadas por nuestro personal. Fumar no es permitido en estas áreas. Puedes utilizar el teléfono, pero preguntamos que limitas el uso a llamadas de emergencia sólo.

## 11. ¿Es cubierta esta prueba por el seguro?

Para la mayoría de los pacientes es cubierto por lo menos en parte por sus pólizas respectivas. Sin embargo, cada paciente debe verificar con su compañía acerca de los detalles. Proporcionaremos las descripciones de las pruebas si esto es útil para propósitos de seguro.

Algunos planes del seguro requieren un número de la referencia de su médico, un número de precertificación, o una carta de la predeterminación. Por favor verifique con la oficina de tu médico por lo menos una semana antes de tu estudio del sueño para la posición de su seguro.

## 12. Tengo todavía más preguntas. ¿Quién puedo llamar?

Queremos contestar cualquier pregunta que puedes tener. Contacte por favor nuestra oficina y nosotros le dirigiremos a la persona correcta para contestar tus preguntas.