



Notre laboratoire est équipé de six chambres à coucher et deux technologues y travaillent. Vous aurez votre propre chambre. Sortez des ascenseurs à votre droite et suivez les autocollants de moutons jusqu'à la pièce 3127.

AVANT L'ÉTUDE DU SOMMEIL :

- Ne faites pas de sieste le jour de votre étude.
- Ne consommez pas de caféine ni d'alcool après 12h.
- Pour les hommes : Si vous portez une barbe de deux jours, veuillez la raser avant de venir à la clinique. Vous pouvez garder une barbe longue.
- Ne portez aucun maquillage ni de crème hydratante sur le visage ou sur les jambes. Prière de ne porter aucun vernis à ongles ni d'ongles artificiels sur les index seulement.

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- **Tenue de sommeil.** Apportez des vêtements de nuit. Portez quelque chose qui est confortable et pas trop serré pour bien dormir (p. ex. : pyjamas, short et t-shirt, chemise de nuit, etc.). Pour les hommes : si vous avez l'habitude de dormir torse nu, veuillez noter que vous serez peut-être plus confortable AVEC un haut. Nous allons placer des bandes autour de votre poitrine et de votre abdomen pour mesurer vos respirations, ce qui sera peut-être inconfortable s'ils sont posés directement sur votre peau. Apportez un t-shirt, haut de pyjama, etc.
- **Apportez de la lecture ou quelque chose d'autre à faire.** Vous serez rattaché à de l'équipement peu de temps après votre arrivée, mais vous n'êtes pas obligé de dormir tout de suite. Vous pouvez vous reposer dans votre chambre et lire avant de vous coucher.
- **Vous pouvez apporter une boisson ou une collation** (mais rien qui contient de la caféine).
- **Apportez vos médicaments** et prenez-les comme vous les prenez d'habitude à la maison, sauf si votre médecin vous indique le contraire.
- Si vous utilisez déjà un appareil de ventilation à pression positive continue (CPAP), **apportez la tubulure et le masque** ainsi que tout autre accessoire qu'il vous faut pour l'utiliser (p. ex. : système de suspension pour le tuyau), mais n'apportez PAS votre appareil.
- **Les articles de toilette.** Le laboratoire est équipé de douches que vous pouvez utiliser le lendemain matin. Vous devez apporter vos propres articles de toilette, mais nous vous fournirons des serviettes. Note : nous avons une politique d'absence de parfum. N'apportez que des produits non parfumés.

CE QU'IL NE FAUT PAS APPORTER :

- En raison des précautions de santé et de sécurité mises en place dans tout l'hôpital, les patients ne sont PAS autorisés à apporter leur propre linge de lit ou oreiller(s). Les lits de chaque chambre comprennent déjà du linge de lit, ainsi que des couvertures et des oreillers supplémentaires. Si vous les apportez, ils ne seront pas autorisés dans la chambre à coucher et seront gardés pour vous jusqu'au matin.
- Il est interdit de fumer.
- N'apportez que des produits non parfumés.

ARRIVÉE :

- Veuillez être à l'heure. Les arrivées tardives affectent l'heure de coucher de tous les autres.
- Nous vous demandons d'arriver à l'heure précise de votre rendez-vous. Il n'est pas nécessaire d'arriver plus tôt.
- Le prix du parking pour la nuit est de 13,25 \$. Vous pouvez stationner votre voiture à l'entrée principale.
- Venez directement à la clinique du sommeil lorsque vous arrivez. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire à un autre endroit.

INSTALLATION DE L'ÉQUIPEMENT :

- Une fois que vous êtes installé dans votre chambre, nous allons vous relier à de l'équipement. Ce processus n'est pas douloureux et prend environ 40 à 50 minutes. Le technologue expliquera à quoi sert l'équipement et ce qu'il enregistre. N'hésitez pas à poser des questions pendant l'installation de l'équipement. De plus, nous allons mettre une pâte sur votre crâne, mais vous pourrez facilement l'enlever avec de l'eau le lendemain.

PENDANT LA NUIT :

- Vous pouvez bouger et vous retourner avec l'équipement pendant la nuit. Vous pouvez dormir dans la position que vous voulez.
- Si vous avez besoin d'aller à la toilette, il suffit d'appuyer sur le bouton d'appel dans votre chambre. Un technologue viendra et débranchera votre équipement pour que vous puissiez vous lever. N'hésitez pas à appuyer sur le bouton d'appel à n'importe quel moment si vous avez besoin d'aide.
- Chaque chambre est équipée d'une caméra infrarouge qui est allumée lorsque vous êtes prêt à dormir. Bien que cette caméra n'ait pas de zoom, elle permet au technologue de documenter la position de votre corps pendant le sommeil ou les épisodes de somnambulisme.

RÉVEIL :

- Le réveil se fait entre 6h et 6h30. Le technologue du laboratoire retirera tout l'équipement. Si quelqu'un vient vous chercher, vous devriez être prêt à quitter l'hôpital à 7h.

**Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas venir à votre rendez-vous, veuillez nous appeler :
(613) 722-6521, poste 6226**

Des frais seront facturés pour tout rendez-vous annulé avec moins de 48 h de préavis.
Nous vous demandons de bien vouloir nous avertir afin que nous puissions remplir votre place
précédemment prévue, car d'autres personnes attendent.

Si vous avez un rhume ou une grippe, veuillez nous appeler dès que possible pour reprogrammer votre test.

LISTES D'ANNULATION ET APPELS DE CONFIRMATION :

Veuillez noter que pour des raisons de confidentialité, notre numéro de téléphone n'apparaît pas sur les afficheurs lorsque nous vous appelons.

Merci!



Veuillez également envisager de répondre à notre enquête de satisfaction à l'adresse suivante

<https://www.leroyal.ca/programmes/clinique-du-sommeil>.