



CUIDADOS NO DIA DA POLISSONOGRAMA DOMICILIAR

Hoje é a sua noite de exame!

Nosso objetivo é registrar seu sono da forma mais natural possível, no conforto do seu lar.
Siga estas orientações para garantir um exame de qualidade.

■ O que fazer

- Barbear-se, se você não usa barba habitualmente
- Não usar esmalte escuro nas mãos
- Usar roupa confortável e leve
- Manter seus medicamentos de uso regular
- Fazer refeições leves à noite

■ O que evitar

- Bebidas alcoólicas e cafeinadas
- Fumar
- Cochilos durante o dia
- Alimentos de difícil digestão
- Uso excessivo de telas à noite

■ Cuidados com o aparelho

- Ligar o aparelho somente ao deitar
- Evitar televisão, celular e tablet após ligar
- Não molhar o equipamento
- Evitar andar para não soltar os sensores
- Ao ir ao banheiro, soltar o oxímetro e recolocar ao retornar
- Não modificar o equipamento, pilhas etc
- Devolver no horário previamente combinado

■ Dica importante:

Evite o uso de telas após ligar o equipamento para não interferir na qualidade do sono.



Obrigado por confiar no nosso cuidado.

Equipe Dr. Fernando César Mariano
WhatsApp: (41) 99107-6626
Tenha uma ótima noite!

