



PREPARAZIONE ALL'ESAME POLISONNOGRAFIA (MONITORAGGIO DEL SONNO)

Foglio informativo per il paziente – Medical Group (Centro Privato)

Introduzione

Al Medical Group, ci impegniamo a offrirti cure di eccellenza. La Polisonnografia è un esame diagnostico fondamentale per studiare in modo approfondito il tuo sonno e rilevare eventuali disturbi. Questa guida ti fornirà tutte le informazioni necessarie per prepararti al meglio e affrontare l'esame con serenità.

1. Titolo dell'esame

POLISONNOGRAFIA (MONITORAGGIO DEL SONNO)

Sinonimi: Studio del sonno, PSG (Polysomnography), Polisonnografia notturna.

2. Descrizione generale

La Polisonnografia è un esame diagnostico non invasivo che registra contemporaneamente diverse funzioni corporee durante il sonno. Viene eseguita per diagnosticare e valutare disturbi del sonno come l'apnea ostruttiva del sonno, l'insonnia, la narcolessia, la sindrome delle gambe senza riposo e altri disturbi del movimento correlati al sonno.

Durante l'esame, vengono applicati sensori in diverse parti del corpo per monitorare:

- **Attività cerebrale (EEG):** per identificare le fasi del sonno.
- **Movimenti oculari (EOG):** per rilevare la fase REM del sonno.
- **Attività muscolare (EMG):** per registrare i movimenti degli arti e il tono muscolare.
- **Respirazione:** tramite sensori di flusso d'aria nasale/orale e fasce toraciche/addominali per rilevare sforzo respiratorio e movimenti.
- **Livelli di ossigeno nel sangue (Saturimetria):** tramite un sensore al dito.
- **Frequenza cardiaca (ECG):** tramite elettrodi sul torace.
- **Posizione corporea:** per correlare gli eventi con la postura durante il sonno.

L'esame può essere eseguito in laboratorio (presso la nostra struttura) o, in alcuni casi, a domicilio con un dispositivo portatile.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911



Per info
contattaci
Per info
contattaci
Per info
contattaci

3. Obiettivi della procedura

- **Diagnosticare e classificare i disturbi respiratori del sonno**, in particolare l'apnea ostruttiva del sonno (OSA).
- **Valutare altri disturbi del sonno** come insonnia cronica, narcolessia, sindrome delle gambe senza riposo, parasonnie (es. sonnambulismo, pavor nocturnus).
- **Monitorare l'efficacia di terapie** per i disturbi del sonno (es. CPAP per le apnee).
- **Approfondire sintomi** come russamento intenso, sonnolenza diurna eccessiva, risvegli con sensazione di soffocamento, mal di testa al risveglio, difficoltà a prendere sonno o a mantenerlo.

4. Indicazioni e requisiti

L'esame è indicato per:

- Sospetto di apnea ostruttiva del sonno (russamento forte, pause respiratorie, sonnolenza diurna).
- Sintomi persistenti di insonnia.
- Sospetto di narcolessia o ipersonnia.
- Movimenti anomali durante il sonno.
- Valutazione pre-trattamento o post-trattamento per i disturbi del sonno.
- **Non sono richiesti requisiti particolari** oltre a quelli di preparazione specificati qui.

5. Norme di preparazione

Una corretta preparazione è fondamentale per garantire una registrazione accurata e affidabile del tuo sonno.

Digiuno / dieta / idratazione

- Non è richiesto digiuno. Puoi mangiare e bere regolarmente.
- **Evita bevande stimolanti:** Nelle 24 ore precedenti l'esame, evita l'assunzione di caffeina (caffè, tè, bevande energetiche, cola) e alcolici.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911



Esami ematici richiesti

- Nessun esame ematico preliminare è richiesto per questo esame.

Gestione farmacologica

- **Non sospendere alcun farmaco**, a meno che il medico prescrittore non ti abbia dato indicazioni specifiche. Assumi regolarmente tutte le tue terapie abituali.
- Informa il medico o il tecnico al momento dell'applicazione del dispositivo su tutti i farmaci che assumi, inclusi integratori.

Premedicazione per allergie (se necessaria)

- Non è prevista alcuna premedicazione per allergie. Se sei a conoscenza di allergie a cerotti, adesivi o gel, informa il personale al momento della prenotazione o dell'applicazione.

Igiene personale

- **Fai una doccia o un bagno prima dell'esame:** È fondamentale presentarsi con la pelle pulita e asciutta. Non applicare creme, lozioni, oli o trucchi sul viso, collo e torace, in quanto potrebbero compromettere l'adesione degli elettrodi.
- **Capelli puliti:** Lava i capelli il giorno dell'esame e non applicare gel, lacca, oli o balsami, poiché gli elettrodi per l'EEG vengono applicati sul cuoio capelluto.

Categorie particolari

- **Pazienti in gravidanza:** La Polisonnografia è un esame sicuro in gravidanza. Per favore, informa il personale se sei in stato di gravidanza.
- **Minori:** L'applicazione dei sensori sarà adattata all'età e alla corporatura del bambino. I genitori riceveranno istruzioni specifiche.

6. Modalità di accesso e abbigliamento

- **Orario di presentazione:** Ti preghiamo di presentarti in accettazione con **15 minuti di anticipo** rispetto all'orario fissato per l'applicazione del dispositivo.
- **Documenti da portare:** Carta d'identità, tessera sanitaria, richiesta medica per l'esame.
- **Come vestirsi:** Indossa abiti comodi per dormire (es. pigiama o tuta) che non siano troppo stretti e che permettano di posizionare i sensori. Evita indumenti con colli alti o troppo rigidi.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911



7. Durante la notte di monitoraggio (se l'esame è a domicilio)

- **Segui le istruzioni:** Il tecnico ti fornirà istruzioni dettagliate su come attivare il dispositivo e su come comportarti durante la notte. Segui attentamente queste indicazioni.
- **Dormi come di consueto:** Cerca di mantenere le tue normali abitudini di sonno. Vai a letto all'ora abituale e svegliati alla solita ora.
- **Non rimuovere i sensori:** Non tentare di rimuovere o regolare i sensori o il dispositivo autonomamente durante la notte. Se ci fossero problemi, contatta il numero di emergenza che ti verrà fornito.
- **Diario del sonno:** Ti verrà fornito un diario sul quale dovrai annotare l'ora in cui vai a letto, l'ora in cui ti addormenti (stimata), eventuali risvegli, l'ora in cui ti svegli al mattino e qualsiasi evento o sintomo insolito (es. russamento, apnee percepite, movimenti delle gambe).

8. Documentazione aggiuntiva da portare

- **Prescrizione medica:** È indispensabile portare la prescrizione del medico curante o specialista che richiede l'esame.
- **Referti precedenti:** Se possiedi referti di precedenti visite mediche (es. visita pneumologica, neurologica, otorinolaringoiatrica), esami del sonno, esami del sangue o altri esami correlati ai tuoi sintomi, portali con te per un confronto clinico.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911



Per info
contattaci
al numero
verde 800
20 20 20

FAQ - Domande Frequenti sulla Polisonnografia

Per aiutarti a prepararti al meglio, ecco alcune domande comuni che i pazienti pongono riguardo alla Polisonnografia:

D: La Polisonnografia è dolorosa? R: No, la Polisonnografia non è un esame doloroso. Potresti sentire un leggero fastidio o una sensazione di "ingombro" dovuta ai sensori e ai fili, ma non è invasiva.

D: Posso muovermi durante la notte con i sensori? R: Sì, puoi muoverti nel letto e cambiare posizione come fai normalmente. I sensori sono progettati per rimanere attaccati anche con i movimenti. Tuttavia, fai attenzione a non staccarli accidentalmente.

D: Posso andare in bagno durante la notte? R: Sì, se l'esame è eseguito in laboratorio, il personale ti aiuterà a scollegarti temporaneamente per andare in bagno. Se l'esame è a domicilio, il dispositivo è progettato per consentire brevi spostamenti.

D: Posso assumere i miei farmaci abituali la sera dell'esame? R: Sì, a meno di diverse indicazioni specifiche del medico che ha prescritto l'esame. È importante che tu continui la tua terapia regolare e che annoti sul diario l'orario di assunzione dei farmaci.

D: Se non riesco a dormire bene con i sensori, l'esame sarà comunque valido? R: Anche se è importante dormire il più normalmente possibile, una certa difficoltà ad addormentarsi o qualche risveglio sono comuni e non invalidano completamente l'esame. I dati raccolti, anche se per un tempo di sonno ridotto, sono comunque preziosi per il medico.

D: Posso bere alcolici o caffè prima dell'esame per rilassarmi? R: Assolutamente no. È fondamentale evitare alcolici e bevande contenenti caffeina (caffè, tè, bevande energetiche) nelle 24 ore precedenti l'esame, in quanto possono alterare la struttura del sonno e i risultati della registrazione.

D: Quanto tempo ci vuole per avere i risultati? R: I dati raccolti devono essere analizzati da uno specialista del sonno. I tempi di refertazione possono variare, ma ti verranno comunicati al momento della prenotazione o dell'applicazione del dispositivo.

D: Devo radermi il viso o il torace? R: Per gli uomini, in alcuni casi, potrebbe essere consigliabile radere piccole aree del viso (per i sensori sotto il naso o sul mento) o del torace (per gli elettrodi ECG) per garantire una migliore adesione dei sensori. Il tecnico ti darà indicazioni più precise.

Tutte le indicazioni riportate devono essere sempre condivise con il proprio medico curante per adattamenti clinici personalizzati.

Il personale sanitario Medical Group è formato per gestire ogni eventuale reazione avversa secondo le linee guida nazionali vigenti

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccattani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911