Sleep & Lung Care
RESPIRATORY & SLEEP PHYSICIANS
呼吸与睡眠专科医生
Phone (03) 9422 0077 · Fax (03) 9454 9339
reception@sleepandlungcare.com.au · sleepandlungcare.com.au

Epping
Level 2, Suite 4A, 230 Cooper Street, Epping 3076

Brunswick
202 Moreland Road, Brunswick 3056

Doncaster East
105 Blackburn Road, Doncaster East 3109

Braybrook
Tenancy 2, 330 Ballarat Road, Braybrook 3019

Kilmore
75 Powlett Street, Kilmore 3764

请在预约前阅读
检查流程、需携带的物品，
以及如何归还设备。

您的居家睡眠监测

日期：_____ 时间：_____ 诊所：☐ Epping ☐ Brunswick ☐ Doncaster East ☐ Braybrook ☐ Kilmore

设备编号：_____

居家睡眠监测会在您于自家床上睡眠时，记录您的呼吸、血氧水平、心律、脑电活动、眼动及腿部活动。睡眠技师在诊所为您安装设备，您回家后尽量如常入睡，次日早晨归还设备。符合条件的居家睡眠监测在持有效转诊信的情况下由 Medicare 全额支付（bulk billed），我们的睡眠科医生会出具报告并发送给您的医生。

设备安装预约

- 请提前 15 分钟到达以办理手续；安装传感器约需 45 分钟。至少 16 个传感器会安放在您的头部、面部、胸部、腹部、腿部和一根手指上。
- 您将佩戴设备回家。您可以乘车，但如果感到困倦请不要开车。请不要乘坐公共交通、骑自行车或摩托车前来，因为传感器需保留至次日早晨。
- 请携带转诊信和 Medicare 卡、药物清单，以及一件外套或衬衫，回家途中穿在设备外面。
- 当晚请勿安排其他活动——避免可能使传感器松脱的安排或剧烈活动。
- 您将在预约时签署一份简短的设备借用协议。设备贵重，请妥善保管并按时归还。

注意：如果您对医用胶带或相关产品过敏，请告知技师。

预约前

- 如果您身体不适，请在监测前咨询您的家庭医生或致电我们。
- 当天请洗澡并洗头。到达时头发须清洁干燥，不要涂抹润肤霜、护发油或化妆——传感器需要清洁的皮肤才能记录良好的信号。
- 请至少去除左手一根手指（食指或中指）的指甲油或假指甲，以便佩戴指夹探头。
- 男士：为便于安放面部传感器，建议剃净胡须（留有整齐的胡须可以；短硬的胡茬不行）。
- 穿着可以入睡的宽松衣物，包括一件可穿到早晨的上衣（T 恤、背心或睡衣上衣）。请勿穿紧身裤、牛仔裤或打底裤——您的腿上会有传感器和导线。
- 照常服用您的药物。本监测记录的是您平时的睡眠，请尽量保持日常作息。

监测当晚

- 按平时的时间上床和起床。照常服药。只有在平时也会这样做的情况下才服用安眠药或饮酒——切勿两者同时使用——并在设备箱内的睡眠日记表上记录。
- 睡前，如果技师尚未为您安装：将橙色 Y 形导管置于鼻下（每个鼻孔下各一个末端），透明鼻导管放入鼻孔，指夹探头夹在手指上、图案朝上（先洗净并擦干双手）。在入睡前约 15 分钟用所提供的医用胶带固定。
- 记录仪会自动开始和停止，按键已锁定——无需按任何按键，误按也不会造成任何影响。
- 佩戴设备期间请勿吸烟或使用电子烟。只能用湿布擦身；请勿让设备沾水。
- 可以采用任何您喜欢的睡姿（有一段时间仰卧会有帮助）。与他人同床没有问题——请在表格上记录任何干扰您睡眠的情况。
- 夜间可以起床；请注意不要弄松传感器。如果电极贴片脱落，请用箱内的备用贴片重新贴好。

次日早晨：归还设备

> **请于下一个工作日上午 11:00 前将完整设备归还诊所。**逾期归还将收取 50 澳元费用；设备遗失或损坏将按借用协议收费。

- 小心撕下电极贴片和传感器，解开黑色绑带。请勿拔下或解开任何导线，也不要清洁设备——由我们的工作人员负责。用过的胶带和贴片可丢入垃圾桶。
- 填写睡眠日记表并放入箱内。
- 检查黑色设备箱内是否齐全：

- ☐ 记录仪 1 台
- ☐ 透明鼻导管 1 根
- ☐ 带导线的绑带 2 条
- ☐ 黑色适配器 1 个
- ☐ 双导腿部导线 2 根
- ☐ 单导导线 9 根
- ☐ 橙白色 Y 形导管 1 根
- ☐ 金杯电极导线 3 根
- ☐ 胶带 1 卷
- ☐ 睡眠日记表

您的结果

睡眠技师会对记录进行判读，我们的睡眠科医生出具报告——通常约需两周——报告将发送给您的转诊医生。请与您的家庭医生或睡眠专科医生预约复诊，了解结果。如果发现睡眠呼吸暂停，治疗选择包括 CPAP（持续气道正压通气）、下颌前移矫治器，以及体重管理或睡姿调整，我们会安排随访。如果监测后三周仍未收到医生的消息，请致电 (03) 9422 0077。

费用、取消与咨询

- 符合条件的居家睡眠监测在持有效转诊信的情况下由 Medicare 全额支付——监测本身不收取任何费用。
- 如需更改或取消，请在工作时间（周一至周五，上午 9:00 – 下午 5:00）致电 (03) 9422 0077。请至少提前 48 小时通知；取消前通知不足 24 小时可能需支付 50 澳元费用。
- 本说明的英文版可在我们的网站和前台获取；如中英文版本有任何出入，以英文版为准。
- 有关监测或设备的问题：(03) 9422 0077。完整指南请见：**sleepandlungcare.com.au/our-service/home-based-sleep-study**

© 2026 Sleep & Lung Care Pty Ltd. All rights reserved. Not to be copied, reproduced or distributed without written permission.