Sleep & Lung Care
RESPIRATORY & SLEEP PHYSICIANS
Bác sĩ chuyên khoa hô hấp và giấc ngủ
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

Vui lòng đọc trước buổi hẹn
Điều gì sẽ diễn ra, cần mang theo gì và cách trả lại bộ thiết bị.

Khảo sát giấc ngủ tại nhà của quý vị

Ngày: _____ Giờ: _____ Phòng khám: ☐ Epping ☐ Brunswick ☐ Doncaster East ☐ Braybrook ☐ Kilmore

Số bộ thiết bị: _____

Khảo sát giấc ngủ tại nhà (đo đa ký giấc ngủ tại nhà) ghi lại hơi thở, nồng độ oxy, nhịp tim, hoạt động của não, cử động mắt và cử động chân trong khi quý vị ngủ trên chính chiếc giường của mình. Chuyên viên xét nghiệm giấc ngủ gắn thiết bị tại phòng khám, quý vị về nhà và ngủ như bình thường nhất có thể, rồi trả lại bộ thiết bị vào sáng hôm sau. Các khảo sát giấc ngủ tại nhà đủ điều kiện được Medicare thanh toán toàn bộ (bulk billed) khi có giấy giới thiệu còn hiệu lực, và một bác sĩ chuyên khoa giấc ngủ của chúng tôi sẽ gửi báo cáo kết quả cho bác sĩ của quý vị.

Buổi hẹn gắn thiết bị

- Vui lòng đến sớm 15 phút để làm giấy tờ; việc gắn các cảm biến mất khoảng 45 phút. Có ít nhất 16 cảm biến được gắn trên đầu, mặt, ngực, bụng, chân và một ngón tay của quý vị.
- Quý vị về nhà với thiết bị đang đeo trên người. Quý vị có thể đi bằng xe hơi, nhưng không lái xe nếu cảm thấy buồn ngủ. Vui lòng không đến bằng phương tiện công cộng, xe đạp hoặc xe máy, vì các cảm biến sẽ được giữ nguyên cho đến sáng hôm sau.
- Mang theo giấy giới thiệu và thẻ Medicare, danh sách các loại thuốc của quý vị, và một chiếc áo khoác hoặc áo sơ mi để mặc bên ngoài thiết bị trên đường về nhà.
- Giữ buổi tối rảnh rỗi — tránh các kế hoạch hoặc hoạt động gắng sức có thể làm bong các cảm biến.
- Quý vị sẽ ký một thỏa thuận mượn thiết bị ngắn gọn tại buổi hẹn. Bộ thiết bị có giá trị cao, vì vậy vui lòng giữ gìn cẩn thận và trả lại đúng hẹn.

Lưu ý: nếu quý vị bị dị ứng với băng dính hoặc các sản phẩm dán, vui lòng báo cho chuyên viên xét nghiệm giấc ngủ.

Trước buổi hẹn

- Nếu quý vị không được khỏe, hãy trao đổi với bác sĩ gia đình hoặc gọi cho chúng tôi trước ngày khảo sát.
- Tắm và gội đầu trong ngày hẹn. Đến với tóc sạch và khô, không dùng kem dưỡng ẩm, dầu hay trang điểm — các cảm biến cần da sạch để ghi được tín hiệu tốt.
- Tẩy sơn móng tay hoặc tháo móng giả ở ít nhất một ngón của bàn tay trái (ngón trỏ hoặc ngón giữa) để gắn đầu dò ngón tay.
- Nam giới: chúng tôi mong quý vị cạo râu sạch để gắn cảm biến trên mặt (để râu dài thì được; râu lởm chởm mới mọc thì không).
- Mặc quần áo rộng rãi có thể ngủ được, kể cả một chiếc áo quý vị sẽ mặc cho đến sáng (áo thun, áo ba lỗ hoặc áo ngủ). Không mặc quần bó, quần jeans hay quần legging — sẽ có cảm biến và dây gắn trên chân quý vị.
- Dùng thuốc như thường lệ. Khảo sát này ghi lại giấc ngủ bình thường của quý vị, vì vậy hãy giữ thói quen sinh hoạt càng bình thường càng tốt.

Trong đêm khảo sát

- Đi ngủ và thức dậy vào giờ bình thường của quý vị. Dùng thuốc như thường lệ. Chỉ uống thuốc ngủ hoặc uống rượu bia nếu quý vị thường làm vậy — không bao giờ dùng cả hai cùng lúc — và ghi lại vào phiếu nhật ký giấc ngủ trong bộ thiết bị.
- Trước khi đi ngủ, nếu chuyên viên xét nghiệm giấc ngủ chưa gắn sẵn: đặt dây hình chữ Y màu cam dưới mũi (mỗi đầu dưới một lỗ mũi), đặt ống thông mũi trong suốt vào hai lỗ mũi, và gắn đầu dò ngón tay vào ngón tay với hình vẽ hướng lên trên (rửa và lau khô tay trước). Cố định chúng bằng băng dính y tế được cung cấp, khoảng 15 phút trước khi quý vị đi ngủ.
- Máy ghi tự động bật và tắt, các nút của máy đã được khóa — quý vị không cần bấm gì cả, và lỡ bấm nhầm nút cũng không gây hại.
- Không hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử trong khi đang đeo thiết bị. Chỉ lau người bằng khăn ẩm; không để thiết bị bị ướt.
- Ngủ ở bất kỳ tư thế nào quý vị muốn (nằm ngửa một thời gian sẽ có ích). Ngủ chung giường không sao — hãy ghi lại bất cứ điều gì làm gián đoạn giấc ngủ của quý vị vào phiếu.
- Quý vị có thể thức dậy trong đêm; hãy cẩn thận để không làm bong các cảm biến. Nếu một miếng dán bị rơi ra, hãy gắn lại bằng miếng dán dự phòng trong hộp.

Sáng hôm sau: trả lại bộ thiết bị

> **Trả lại đầy đủ bộ thiết bị cho phòng khám trước 11:00 sáng ngày làm việc tiếp theo.** Trả muộn sẽ bị tính phí $50, và thiết bị bị mất hoặc hư hỏng sẽ bị tính phí theo thỏa thuận mượn thiết bị.

- Nhẹ nhàng gỡ các miếng dán và cảm biến, tháo các dây đai màu đen. Không rút hoặc gỡ rối bất kỳ dây nào, và không vệ sinh thiết bị — nhân viên của chúng tôi sẽ làm việc đó. Băng dính và miếng dán đã dùng có thể bỏ vào thùng rác.
- Điền phiếu nhật ký giấc ngủ và để vào hộp.
- Kiểm tra mọi thứ đã có đủ trong hộp màu đen:

- ☐ 1 máy ghi
- ☐ 1 ống thông mũi trong suốt
- ☐ 2 dây đai có dây dẫn
- ☐ 1 bộ chuyển đổi màu đen
- ☐ 2 dây cảm biến chân hai đầu
- ☐ 9 dây cảm biến một đầu
- ☐ 1 dây hình chữ Y màu cam và trắng
- ☐ 3 dây điện cực chén vàng
- ☐ 1 cuộn băng dính
- ☐ Phiếu nhật ký giấc ngủ

Kết quả của quý vị

Chuyên viên xét nghiệm giấc ngủ sẽ phân tích bản ghi và một bác sĩ chuyên khoa giấc ngủ của chúng tôi sẽ lập báo cáo — thường trong khoảng hai tuần — và báo cáo được gửi đến bác sĩ đã giới thiệu quý vị. Vui lòng đặt lịch tái khám với bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chuyên khoa giấc ngủ để xem kết quả. Nếu phát hiện ngưng thở khi ngủ, các lựa chọn điều trị bao gồm máy CPAP, máng đưa hàm dưới ra trước, giảm cân và điều chỉnh tư thế ngủ, và chúng tôi sẽ sắp xếp việc tái khám. Nếu ba tuần sau khảo sát quý vị vẫn chưa nhận được tin từ bác sĩ, hãy gọi (03) 9422 0077.

Chi phí, hủy hẹn và thắc mắc

- Các khảo sát giấc ngủ tại nhà đủ điều kiện được Medicare thanh toán toàn bộ (bulk billed) khi có giấy giới thiệu còn hiệu lực — bản thân việc khảo sát không mất phí.
- Để thay đổi hoặc hủy hẹn, hãy gọi (03) 9422 0077 trong giờ làm việc (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00 sáng – 5:00 chiều). Vui lòng báo trước ít nhất 48 giờ; hủy hẹn với thời gian báo trước dưới 24 giờ có thể bị tính phí $50.
- Bản tiếng Anh của hướng dẫn này có trên trang web của chúng tôi và tại quầy lễ tân; nếu có bất kỳ khác biệt nào, bản tiếng Anh sẽ được áp dụng.
- Thắc mắc về khảo sát giấc ngủ hoặc bộ thiết bị của quý vị: (03) 9422 0077. Hướng dẫn đầy đủ trên mạng: **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.

Phiên bản 1.1 · Bản tiếng Việt · 13/9/2026 · Nếu có khác biệt, bản tiếng Anh được áp dụng