

À propos du centre de médecine du sommeil Cenas

Cenas est un centre de médecine du sommeil privé basé à Genève. Depuis 1989, Cenas propose une prise en charge complète des troubles du sommeil, intégrant consultations spécialisées, enregistrements du sommeil, tests de somnolence diurne et solutions thérapeutiques globales.

Votre prochain rendez-vous :

Date : ____ / ____ / ____ Heure : ____ h ____

Timbre du Médecin :

Où nous trouver :

**CENAS
CENTRE DE MÉDECINE
DU SOMMEIL**

Tour Opale, 2^e étage
Chemin de la Gravière 3
1225 Chêne-Bourg



Léman Express lignes 1 / 2 / 3 / 4

Genève Cornavin > Chêne-Bourg (17 min)
Lancy Pont-Rouge > Chêne-Bourg (11 min)
Genève Champel > Chêne-Bourg (5 min)
Genève Eaux-Vives > Chêne-Bourg (2 min)

Accès TPG

Tram n°12 ou 17 direction
Moilesulaz/Annemasse arrêt Graveson
Bus n° 31 ou 32 arrêt Chêne-Bourg Gare Tour

Parking

Parking souterrain payant de la gare de
Chêne-Bourg - sortie Quai CFF
www.geneve-parking.ch



Ma nuit

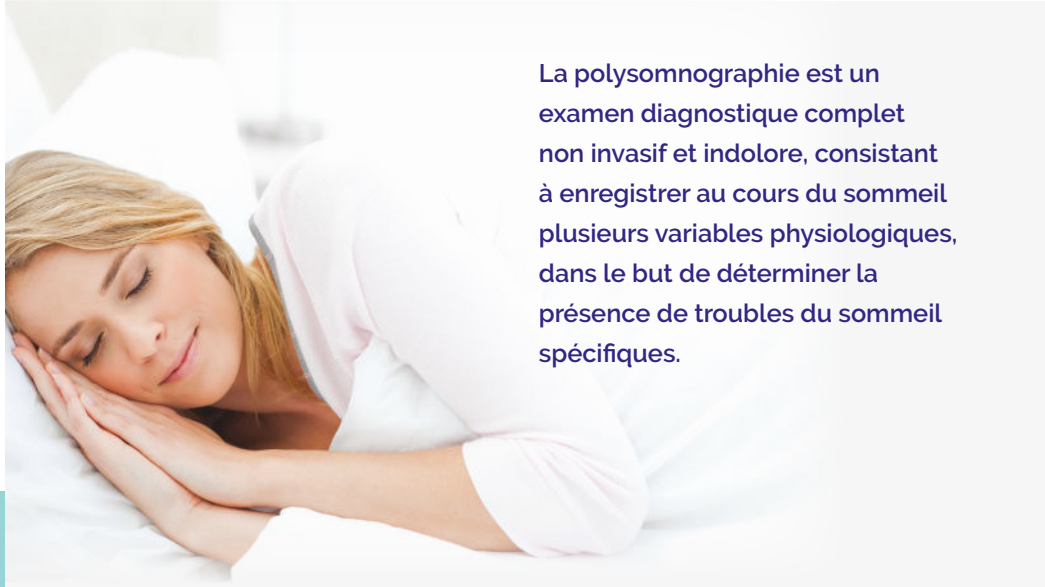
au centre de médecine du sommeil
de la Tour Opale



Dans ce document, vous trouverez des conseils et
des informations relatives à vos examens du sommeil.

Nous contacter : Secrétariat 022 307 10 95 / Examens 022 860 90 00
info@cenas.ch / www.cenas.ch

La polysomnographie



La polysomnographie est un examen diagnostique complet non invasif et indolore, consistant à enregistrer au cours du sommeil plusieurs variables physiologiques, dans le but de déterminer la présence de troubles du sommeil spécifiques.

Nature de l'examen

- Les données relatives au sommeil
- La respiration
- La saturation en oxygène
- L'activité musculaire
- L'activité cardiaque
- Les mouvements et les comportements pathologiques par caméra infrarouge

Il est possible que l'examen comporte en plus une capnographie et/ou des tests diurnes selon indications médicales.

Analyse des résultats

- Enregistrement du sommeil
- Analyse visuelle par un technicien spécialisé
- Discussion et validation lors des réunions médicales pluridisciplinaires bimensuelles
- Résultats et rapports communiqués par votre médecin référent

L'examen polysomnographique est pris en charge par l'assurance de base de votre caisse maladie.







L'enregistrement

Conseils et recommandations avant votre arrivée :

Prévoyez de prendre votre repas avant de vous rendre au centre du sommeil. Nous vous recommandons de vous munir de :

- Nécessaire de toilette
- Shampoing
- Pyjama ou une tenue confortable
- Pantoufles et/ou chaussures confortables
- Traitements médicamenteux personnels

Le déroulement de votre nuit :

-  **Prise en charge**
Arrivée à l'heure indiquée par votre médecin, un technicien du sommeil vous prendra en charge.
-  **Questionnaires**
Compléter les questionnaires et informations administratives demandés.
-  **Mise en tenue de nuit**
Installation des tests et des capteurs.
-  **Moment de détente jusqu'à 23h**
Au-delà, lecture, téléphone portable, ordinateurs sont proscrits.
-  **Examens**
Sous surveillance continue du technicien.
-  **Fin d'examen et désappareillage**
Réveil entre 6h et 6h30. Déjeuner au centre. Départ du centre entre 7h et 7h30.

IMPORTANT

Ne changez rien à vos habitudes les jours précédant l'examen et prenez vos médicaments habituels. Pour les calmants et somnifères, demandez l'avis de votre médecin. Le centre ne délivre aucun médicament.