



SLEEP ACADEMY

by Dr Olga Saet, MD, PhD

*Здесь начинается путь к
здоровому и полноценному сну*

Профессиональная диагностика сна на дому

Современное медицинское исследование сна на дому — профессионально и в привычной обстановке

Специалист приезжает к вам домой и проводит полноценное исследование сна в привычной обстановке

Врач подробно анализирует полученные данные и даёт профессиональное медицинское заключение

Вы получаете индивидуальную стратегию улучшения сна с врачебным сопровождением

Программа 1: Комплексная домашняя полисомнография

«Золотой стандарт»

диагностики сна



Полисомнография — наиболее полное исследование, позволяющее получить всестороннюю и объективную картину вашего сна.

Диагностика проводится в привычной домашней обстановке и даёт возможность определить даже сложные и редкие нарушения сна, которые остаются незамеченными при упрощённых исследованиях.

**Программа рекомендована,
если у вас отмечаются:**

- хронические трудности с засыпанием или поддержанием сна
- подозрение на нарколепсию или гиперсомнию
- нетипичное поведение во сне
- симптомы синдрома беспокойных ног или периодические движения конечностей
- нарушения сна, не получившие чёткого объяснения при стандартных методах оценки



Что мы регистрируем во время исследования:

- **Активность головного мозга (ЭЭГ):** оценка структуры и фаз сна — поверхностного, глубокого и REM
- **Движения глаз (ЕОГ):** определение фаз быстрого сна (REM)
- **Мышечную активность (EMG):** фиксация напряжения и движений
- **Работу сердца (ЭКГ):** контроль сердечного ритма
- **Дыхание и воздушный поток:** оценка дыхательных нарушений во сне
- **Насыщение крови кислородом:** отслеживание колебаний уровня кислорода
- **Движения ног:** оценка периодических движений конечностей

Результат: чёткое, основанное на объективных данных клиническое заключение, которое служит надёжной основой для персонализированного и эффективного плана лечения.

Программа 2: Домашняя диагностика синдрома ночного апноэ

Клиническая оценка дыхательных нарушений во сне



Оптимизированное и высокоэффективное домашнее исследование, предназначенное для диагностики синдрома апноэ и других нарушений дыхания во сне.

Исследование фокусируется на ключевых физиологических системах, влияющих на ночное дыхание и уровень насыщения крови кислородом.

Программа рекомендована, если вы или ваши близкие замечают:

- громкий, повторяющийся храп
- паузы в дыхании во время сна
- чувство удушья или резкие вдохи ночью
- выраженную дневную сонливость и усталость
- головные боли по утрам
- повышенное артериальное давление



Что мы регистрируем во время исследования:

- дыхательные усилия и воздушный поток — для оценки нарушений дыхания во сне
- уровень насыщения крови кислородом (SpO_2)
- частоту сердечных сокращений
- положение тела и наличие храпа

Результат: Обоснованное врачебное заключение с определением наличия и степени выраженности обструктивного апноэ сна, что позволяет своевременно подобрать эффективную терапию, включая CPAP.

Программа 3: Комплексная терапия хронической бессонницы

Путь к спокойному и стабильному сну

Интенсивная индивидуальная программа для пациентов с хронической бессонницей, ориентированная на устойчивое, долгосрочное улучшение сна.

Программа основана на системной работе с физиологическими и поведенческими факторами, влияющими на сон, с целью восстановления его качества и стабильности.

Программа рекомендована, если вы:

- с трудом засыпаете или часто просыпаетесь ночью
- используете снотворные препараты или хотите постепенно от них отказаться
- испытываете тревогу и внутреннее напряжение, связанные со сном
- опасаетесь усиления бессонницы при снижении доз лекарств
- предполагаете, что другие принимаемые препараты могут влиять на качество сна



Комплексный подход включает:

Детальный анализ структуры сна с оценкой фаз и качества восстановления

Индивидуальный план улучшения сна с использованием «золотых стандартов» немедикаментозной терапии

Обзор текущих медикаментов и рекомендации для обсуждения с лечащим врачом

Безопасное и постепенное снижение доз снотворных препаратов под врачебным контролем

Индивидуально подобранные немедикаментозные инструменты для поддержки и стабилизации сна

Результат: спокойный и стабильный сон без зависимости от снотворных и навыки, позволяющие поддерживать здоровый сон в долгосрочной перспективе.

Программа 4: Оптимизация сна в формате Велнес

Экспертный анализ показателей

персональных трекеров сна



Превратите данные ваших персональных трекеров в практические стратегии для оптимизации сна, восстановления и повседневной эффективности.

Программа идеально подходит для тех, кто отслеживает показатели здоровья и стремится к по-настоящему полноценному сну.

Программа рекомендована, если вы:

- отслеживаете сон с помощью трекера и хотите улучшить его показатели
- не имеете выявленных расстройств сна, но стремитесь к более глубокому и полноценному сну
- используете показатели сна для повышения физической формы, концентрации и общего самочувствия
- предпочитаете немедикаментозные подходы
- нуждаетесь в профессиональной интерпретации показателей вашего трекера



Комплексный подход включает:

Анализ показателей сна персональных трекеров и выявление ключевых закономерностей

Практические рекомендации по образу жизни и привычкам

Персонализированный план сна с учётом вашей физиологии и ритмов

Рекомендации по немедикаментозным средствам доказательной медицины

Индивидуально подобранные инструменты для улучшения условий сна дома

Результат: понятный план действий, который помогает спать глубже, восстанавливаться лучше и чувствовать себя бодрее днём.

SLEEP ACADEMY



+972535613235



www.sleepacademy.clinic



olga.saet@sleepacademy.clinic