

## MSLT Slaaponderzoek

### Multiple sleep latency test

#### Inleiding

Op het slaapcentrum van Amphia worden onderzoeken verricht die informatie geven over (de effectiviteit van) de slaap en het slaappatroon. Omdat het slapen verband houdt met meerdere functies van het lichaam wordt op het slaapcentrum nauw samengewerkt door een team van specialisten op dit gebied, zoals neurologen, longartsen, gespecialiseerd verpleegkundigen en KNF-laboranten.

#### Multiple sleep latency test (MSLT)

##### Wat is een Multiple sleep latency test?

Met dit onderzoek meten we onder andere uw slaapbehoefte overdag.

##### Wanneer vindt het MSLT onderzoek plaats?

In de meeste gevallen wordt dit onderzoek verricht in combinatie met een PSG (polysomnografie) onderzoek. Dat wil zeggen dat u 's nachts in het ziekenhuis verblijft voor de PSG en de dag erna op dezelfde kamer voor het MSLT onderzoek. Voor de MSLT worden dan dezelfde sensoren en recorder gebruikt als voor het PSG. Als de specialist geen PSG maar alleen het MSLT onderzoek heeft aangevraagd, wordt er met u afgesproken hoe laat u 's morgens op het slaapcentrum verwacht wordt voor het bevestigen van de sensoren. Meestal is dit rond 8.00 uur. De sensoren (elektroden) zijn draadjes en plakkertjes die de activiteit van de hersenen en de spieren meten. Er komen elektroden op uw hoofd, naast de ogen, op uw kin en op de borst. De kabeltjes en sensoren worden aangesloten op een recorder. Deze recorder zit in een tasje dat u met zich mee draagt. De signalen worden in de computer getest op uw eigen (slaap)kamer waar u de dag verblijft.

#### Hoe verloopt het onderzoek?

Het onderzoek bestaat uit 4 testen. Dit betekent dat we u 4 keer vragen om ongeveer een half uur met gesloten ogen en zo comfortabel mogelijk in uw slaaphouding, op bed te gaan liggen. U mag dan in slaap vallen maar dat is niet noodzakelijk. Deze testen vindt plaats om 9:30, 11.30, 13.30 en om 15.30 uur. Wilt u minimaal een kwartier voor de testen op de kamer aanwezig zijn? Zorgt u ook dat u naar de toilet bent geweest.

De metingen worden tegelijkertijd door de laborant via de computer bekeken. Het is uiterst belangrijk dat u de tijd *tussen* de testen in wakker blijft. We adviseren u dan ook dringend om tussendoor NIET op bed te gaan liggen. Op de kamer kunt u tegen betaling televisie kijken. Tijdens de testen dient alle elektronica inclusief adapters (ook uw mobiele telefoon) uitgeschakeld en uit het stopcontact te zijn. Gedurende de dag wordt u begeleid door een laborant en/of een gastvrouw.

Voor de lunch wordt uiteraard gezorgd. Na de laatste meting worden alle sensoren verwijderd, zodat u om ongeveer 16.30 uur klaar bent. Er is gelegenheid om te douchen, voordat u naar huis gaat. Neemt u wel zelf uw toiletartikelen van thuis mee.

#### Belangrijk

In het belang van het onderzoek vragen wij u het volgende:

- Op de dag van het onderzoek mag u géén cafeïne- of alcoholhoudende drank nuttigen. Ook energydranken, ijsthee en gewone thee zijn niet toegestaan. Rooibosthee bevat geen thee-ine en mag u wel nuttigen.
- Een half uur voorafgaand aan iedere test mag u niet roken. Dit beïnvloedt namelijk de uitslag.
- Wilt u alle medicijnen die u gebruikt voor ons noteren.
- Neemt u het ingevulde dagboekje mee.
- Heren dienen zich op de ochtend van het MSLT nog te scheren.

- Internet is aanwezig en kan gebruikt worden, echter bij storing kan u gevraagd worden de WIFI of 3G/4G uit te zetten. Wanneer u gevraagd wordt te gaan slapen **moet alles uit staan** en de stekkers uit het stopcontact, ook van de opladers.
- Voor aanvullende informatie kunt u eventueel de informatiefolder voor het PSG raadplegen.

## Vragen?

Wij helpen u graag. Heeft u nog vragen over de afspraak(datum) van dit onderzoek? Neem dan contact op met de polikliniek KNF van Amphia op maandag- of donderdagochtend. Daar worden de afspraken met u gemaakt.

Telefoonnummer: (0162) 32 73 08.

Heeft u vragen over het verloop van het onderzoek zelf? Neem dan contact op met het slaapcentrum.

Telefoonnummer (0162) 32 78 54

Indien de afspraak via de longarts is gemaakt kunt u ook met de poli longgeneeskunde contact opnemen bij vragen. Telefoonnummer: (0162) 32 70 53

Amphia algemeen: (076) 595 50 00

## Bereikbaarheid

Waar vindt u het slaapcentrum en hoe kunt u deze bereiken?

Locatie Pasteurlaan:

- Pasteurlaan 9, Oosterhout

Het slaapcentrum bevindt zich op de 5e verdieping.

Via de hoofdingang volgt u nr. 54.

Telefoon (0162) 32 78 54