

MSLT Slaaponderzoek

Multiple sleep latency test

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?

Dit onderzoek wordt verricht in combinatie met een actigrafie (soort horloge wat u 3 weken moet dragen). Tevens wordt u voorafgaand aan het MSLT gevraagd om 3 weken een dagboek over de slaap bij te houden. In de meeste gevallen wordt het MSLT ook verricht in combinatie met een PSG.

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 in combinatie met een actigrafie 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 met een soort klei worden bevestigd en 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. In zeer uitzonderlijke gevallen wordt er een 5^e test verricht, in dit geval zal de laborant dat gedurende de dag met u overleggen.

U mag dan in slaap vallen maar dat is niet noodzakelijk. Ook als u niet in slaap valt geeft dit voldoende informatie. Deze testen vindt plaats om 9:30, 11.30, 13.30 en om 15.30 uur. Wilt u minimaal een half uur voor de testen op de kamer aanwezig zijn? Zorg er ook voor dat u naar de toilet bent geweest. Tijdens de test meten we de volgende functies:

- hersenactiviteit
- oogbewegingen

- spieractiviteit in de kin
- ademhaling

Ook maken we een video-opname van u. Dit geeft extra informatie in combinatie met de slaappatronen.

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 gebruik maken van uw eigen tablet of laptop (er is wifi op de afdeling). Er is geen TV aanwezig op de kamer. Tijdens de testen dient alle elektronica (ook uw mobiele telefoon) inclusief adapters 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. U mag, als u dat wenst ook eigen etenswaar meenemen. Er is een koelkast en magnetron aanwezig. 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:

- Voor de betrouwbaarheid van het onderzoek is het essentieel dat u de week en met name de nacht voor het MSLT minimaal 6 uur heeft geslapen. Zorg er dus voor dat u 's avonds op tijd naar bed gaat.
- 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 en niet meer op een beeldscherm (zoals een telefoon) kijken. Dit beïnvloedt namelijk de uitslag.
- Wilt u alle medicijnen die u gebruikt voor ons noteren en neem deze medicatie mee voor 24 uur.
- Vul het bijbehorende dagboekje gedurende 3 weken nauwkeurig en dagelijks in en draag de actiwatch zoals afgesproken.
- De heren wordt verzocht zich te scheren, kort voordat zij naar het ziekenhuis komen of neem uw scheerapparaat mee. Snor en/of baard van minimaal 3 centimeter lang hoeven niet verwijderd te worden. Een stoppelbaard dient echter wel verwijderd te zijn, dus niet de baard trimmen.
- Gebruik geen verzorgingsproducten zoals huidcreme, haarlak of gel.
- Verwijder thuis alle oor- en halssieraden.
- Neem voor het douchen shampoo (cremespoeling, fohn), badslippers etcetera mee en een pet, muts of sjaal om eventueel uw natte haar te bedekken bij het naar huis gaan.

- Als u gewend bent aan een eigen hoofdkussen, kunt u dat meebrengen.
- Trek gemakkelijk zittende kleding aan.
- Wifi is aanwezig en kan gebruikt worden, echter bij storing kan u gevraagd worden de wifi of 3G/4G uit te zetten. Een kwartier voor iedere test wanneer u gevraagd wordt te gaan slapen **moet alles uit staan** en de stekkers uit het stopcontact, ook van de opladers.
- We raden u aan om eigen spullen mee te nemen om uzelf tijdens uw verblijf te vermaken.
- Voor aanvullende informatie kunt u eventueel de informatiefolder voor het PSG raadplegen.
- Parkeren op het parkeerterrein of parkeergarage van het ziekenhuis is bewaakt. De kosten hiervan zijn voor eigen rekening en bedragen maximaal het dagtarief.

Vragen?

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

Telefoonnummer: (076) 595 50 53

Indien de afspraak via de longarts is gemaakt kunt u ook met de poli longgeneeskunde contact opnemen bij vragen.

Telefoonnummer: (076) 595 50 53

Indien de afspraak via de neuroloog is gemaakt kunt u ook met de poli neurologie contact opnemen bij vragen.

Telefoonnummer: (076) 595 30 26

Amphia algemeen: (076) 595 50 00

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

Het Slaapcentrum bevindt zich bij Amphia Breda op de tweede verdieping, volg route 224.

Meer lezen over slaaponderzoek PSG?

[Ga naar slaaponderzoek PSG](https://www.amphia.nl/folders/knf-psg-slaaponderzoek) (<https://www.amphia.nl/folders/knf-psg-slaaponderzoek>)