

# Informatie over de Multiple Sleep Latency Test (MSLT)

Binnenkort komt u naar het opnamecentrum van Kempenhaeghe voor een meting van verhoogde inslaapneiging overdag (MSLT). Het onderzoek is gecombineerd met een PSG-registratie. Op dit informatieblad vindt u alle informatie over dit onderzoek.

## Het onderzoek

Het onderzoek is een zogenoemde Multiple Sleep Latency Test (MSLT).

In principe wordt de MSLT altijd voorafgegaan door een polysomnografie om de duur en de kwaliteit van de nachtslaap te beoordelen. Dit geeft inzicht in de hoeveelheid slaap, slaapopbouw en kan eventuele andere slaapstoornissen uitsluiten/aantonen. Het doel van deze test is na te gaan of er sprake is van verhoogde inslaapneiging overdag. Het onderzoek levert belangrijke informatie op voor het stellen van de diagnose en therapie.

## Het aanbrengen van de elektroden

De nacht voor de MSLT heeft u meestal een polysomnografie gehad en slaapt u op afdeling 4 in het opnamecentrum. Zie folder 'Informatie over het slaaponderzoek Polysomnografie (PSG) tijdens opname'. De volgende ochtend wordt de polygrafie (de sensoren op het lichaam) verwijderd. De elektroden op het hoofd, rond de ogen en op de kin blijven zitten voor het onderzoek.



## De registratie

De MSLT bestaat uit vijf slaaptestjes; om 08.30u, 10.20u, 12.10u, 14.00u en 15.50u. Een test duurt 20 minuten als er niet geslapen wordt. Valt u in slaap dan wordt het testje verlengd met 15

minuten vanaf het moment dat u in slaap bent gevallen. We vragen u om ca. 15 minuten voor aanvang van de test naar uw slaapkamer te gaan.

Er wordt geregistreerd of en hoe snel u in slaap valt. Na iedere test wordt u gewekt.

## Het verwijderen van de elektroden

Na het onderzoek, om circa 16.30 uur, worden alle elektroden verwijderd. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Daarna kunt u zich wassen of douchen.

## Ontslag

Na het verwijderen van de elektroden kunt u (naar huis) gaan.

## Belangrijke informatie voor het onderzoek

- Er mogen géén cafeïnehoudende producten genuttigd worden.
- 30 minuten voor aanvang van de test mag er niet meer gerookt worden.
- 15-30 minuten voor aanvang mogen geen stimulerende activiteiten ondernomen worden (zoals wandelen, tv kijken etc).
- Tussen de tests door mag u niet slapen, u verblijft dan in een slaapkamer/huiskamer waar een tv, radio, dag- en weekbladen aanwezig zijn.
- Tussen de middag krijgt u een broodmaaltijd aangeboden.

## Nog vragen?

Voor vragen kunt u contact opnemen met de slaapverpleegkundige in het Centrum voor Slaapgeneeskunde.

Heeze T (040) 2279237  
Breda T 06 51 76 01 71

Versie november 2023

