

## Slaaponderzoek MSLT (multi sleep latentie test)

### Multiple sleep latency test

Op het slaapcentrum van Amphia ziekenhuis 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.

#### Wat is een Multiple sleep latency test (MSLT)

Met dit onderzoek meten we onder andere uw slaapbehoefte overdag.

Het MSLT wordt altijd verricht in combinatie met een actigrafie (soort horloge wat u 2 tot 3 weken moet dragen, waarbij u dan ook gevraagd wordt om gedurende deze 2 tot 3 weken een dagboek over de slaap bij te houden). In de meeste gevallen wordt het MSLT ook verricht in combinatie met een PSG (een slaaponderzoek waarbij u een nacht in het ziekenhuis verblijft). U verblijft dan 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 alleen het MSLT onderzoek in combinatie met een actigrafie heeft aangevraagd, wordt u rond 8.00 uur in de morgen verwacht op het slaapcentrum, route 224 voor het bevestigen van de sensoren. 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.

Het onderzoek neemt de gehele dag in beslag en bestaat uit 4 testmomenten. We vragen u 4 keer om ongeveer een half uur met gesloten ogen en zo comfortabel mogelijk in uw slaaphouding, op bed onder de dekens te gaan liggen.

U mag dan in slaap vallen maar dat is niet noodzakelijk. Ook als u niet in slaap valt geeft dit voldoende informatie. De testen vinden plaats om 9:30, 11.30, 13.30 en om 15.30 uur.

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

Het is uiterst belangrijk dat u de tijd tussen de testen door 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 16.15 uur klaar bent. Daarna kunt u, indien gewenst douchen om de resten van het bevestigingsmateriaal uit uw haar te verwijderen. Handdoeken zijn aanwezig.

#### Belangrijk

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

- Kom alstublieft op tijd. Bent u verhinderd? Zeg dat de afspraak tijdig af en maak een nieuwe afspraak. In uw plaats helpen wij graag iemand anders.
- Voor de betrouwbaarheid van het onderzoek is het essentieel dat u de week voorafgaand aan het onderzoek regelmatig en 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 theeïne 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.
- Neemt u iets mee om uzelf gedurende de dag te vermaken. Ook iets anders dan een beeldscherm (zoals een leesboek, puzzelboekje, hand- of knutselwerkje).
- 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.
- De heren wordt verzocht zich glad te scheren, kort voordat zij naar het ziekenhuis komen voor het onderzoek. Een stoppelbaard dient volledig verwijderd te zijn. Uitzondering is een snor en/of baard langer dan 3 centimeter, die hoeven niet verwijderd te worden.
- Gebruik geen verzorgingsproducten zoals huidcreme, haarlak of gel.
- Verwijder thuis alle oor- en halssieraden.
- Neem voor het douchen uw eigen spullen mee (shampoo, cremespoeling, fohn, badslippers et cetera) en eventueel een pet, muts of sjaal om 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.
- Neem een extra vest en/of joggingbroek mee dat, als u het koud heeft over het geheel kan worden aangetrokken. Het is niet mogelijk om na het bevestigen van de elektroden nog iets over het hoofd aan te doen. Neemt u eventueel pantoffels mee.
- Wifi is aanwezig en kan gebruikt worden, echter bij storing kan u gevraagd worden de wifi of 3G/4G of soms de gehele telefoon uit te zetten.
- Leest u voor aanvullende informatie u de informatiefolder van het slaaponderzoek/PSG en het slaaponderzoek/actigrafie.
- Parkeren in de parkeergarage van het ziekenhuis is bewaakt. De kosten hiervan zijn voor eigen rekening en bedragen maximaal het dagtarief.

### **Uitslag**

De uitslag van het onderzoek krijgt u van de specialist op de polikliniek. Omdat de verwerking van de informatie nogal wat tijd in beslag neemt is deze afspraak meestal pas enkele weken na het onderzoek.

### **Vragen of verzetten van uw afspraak?**

Wij helpen u graag. U kunt (tijdens kantooruren) contact opnemen met de aanvragende specialist:

- Polikliniek Slaapcentrum/Longgeneeskunde:  
Telefoonnummer: (076) 595 50 53
- Polikliniek Slaapcentrum/Neurologie:  
Telefoonnummer: (076) 595 30 26
- Amphia algemeen:  
Telefoonnummer: (076) 595 50 00

**Waar vindt u het Slaapcentrum en hoe kunt u deze bereiken?**

Amphia ziekenhuis Molengracht 21, Breda.

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

Slechts voor zeer dringende zaken kunt u in de avond contact opnemen met de verpleegkundige van het Slaapcentrum (076) 595 34 11.