



Patiënteninformatie

Slaperigheidsonderzoek Multiple Sleep Latency Test

Inhoud

Inleiding	3
Praktische informatie.....	3
Omschrijving van het slaperigheids-onderzoek (M.S.L.T.)	4
Verloop van M.S.L.T.	4
Verloop M.S.L.T.....	4
Dagindeling slaperigheidsonderzoek of M.S.L.T.....	5
Vorbereiding op de M.S.L.T. meting	5
De periode tussen de verschillende M.S.L.T. metingen	6
Verloop na het onderzoek	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Tot slot	6
Wie contacteren bij vragen/problemen?	7
Persoonlijke vragen/notities?	7

Inleiding

Deze brochure biedt u de nodige informatie over het slaperigheidsonderzoek (Multiple Sleep Latency Test). U leest hierin meer over het onderzoek zelf en de praktische regelingen. Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om zo nodig bijkomende vragen te stellen aan uw arts of verpleegkundige.

Gelieve deze brochure mee te brengen als u naar het ziekenhuis komt.

Praktische informatie

- Voor een betrouwbare uitslag van het M.S.L.T. onderzoek is het noodzakelijk dat u 's nachts minstens 6 uur heeft geslapen. Daarom krijgt u voorafgaand aan het M.S.L.T. sessies altijd een slaaponderzoek of polysomnografie (PSG).
- U mag de periode tussen de verschillende M.S.L.T. sessies bezoek ontvangen. Tijdens het M.S.L.T. sessies is er geen bezoek toegelaten.
- Wanneer u de afdeling verlaat, gebeurt dit best in overleg met de verpleegkundige.
- Op de afdeling is een mogelijkheid tot douchen na beide onderzoeken.
- Het onderzoek M.S.L.T. kan vermoeiend zijn. We raden u daarom aan bij vermoeidheid niet zelf met de wagen naar huis te rijden.

Omschrijving van het slaperigheids- onderzoek (M.S.L.T.)

M.S.L.T. onderzoekt een verhoogde neiging tot inslapen gedurende de dag, er wordt gemeten hoelang het duurt voordat u in slaap valt en/ of hoe snel er een droomslaap (REM slaap) optreedt.

U krijgt de gelegenheid om op welbepaalde tijdstippen vier maal een dutje te doen.

Tijdens deze periode worden de volgende functies vastgelegd:

- E.E.G. hersenactiviteit: om te bepalen of u slaapt en hoe diep u slaapt.
- E.O.G. oogbewegingen: om na te gaan of en wanneer er eventueel REM slaap optreedt
- E.M.G. spieractiviteit of spierspanning.

Verloop van M.S.L.T.

De verpleegkundige zal u de kamer tonen zodat u zich kunt installeren. De verpleegkundige komt u informatie geven over het verloop van de onderzoeken en zal samen met u enkele vragenlijsten overlopen. Eerst wordt een polysomnografie (PSG) afgenomen. Daarna volgen de M.S.L.T. onderzoeken.

De opname van het onderzoek polysomnografie start om 22 uur en loopt tot 7 uur.

Verloop M.S.L.T.

- Om 7 uur stopt de polysomnografie, u wordt gewekt en afgekoppeld.
- De elektroden ter hoogte van het hoofd blijven aangeplakt. De elektroden ter hoogte van de benen en de beide neusbrilletjes worden verwijderd.
- De eerste M.S.L.T. sessie wordt 2 uur na het einde van de polysomnografie afgenomen.
- U wordt 4 x om de 2 uur (09.00- 11.00- 13.00- 15.00 uur) aangekoppeld voor een duur van max. 35 minuten .

Dagindeling M.S.L.T.

7.00 uur:	Stopt het slaaponderzoek Polysomnografie. U wordt gewekt en afgekoppeld, dit is het startuur van het M.S.L.T. onderzoek
7.30 uur:	Ontbijt
9.00 uur:	M.S.L.T. sessie 1
11.00 uur:	M.S.L.T. sessie 2
11.30 uur:	Middagmaal
13.00 uur:	M.S.L.T. sessie 3
15.00 uur:	M.S.L.T. sessie 4
15.30 uur:	Onderzoek is afgelopen

Voorbereiding op de M.S.L.T. meting

Om het onderzoek goed te laten verlopen, moeten volgende richtlijnen opgevolgd worden.

- 2 weken voor M.S.L.T. stopt u met het nemen van REM suppressieve medicatie.
- *Enkel voor rokers*; u mag 30 minuten voor het onderzoek niet roken.
- 15 minuten voor het onderzoek: u stopt fysieke activiteiten (wanneer u buiten wil wandelen, kan dit het best direct na het afkoppelen).
- 10 minuten voor het onderzoek: u kunt eventueel naar het toilet gaan en u schakelt apparatuur uit zoals GSM, tablet, laptop, ...
- 30 seconden voor de start van een sessie : de verpleegkundige zal u vragen om op bed te gaan liggen en een comfortabele slaaphouding aan te nemen.
- 5 seconden voor de start van de sessie: we vragen u de ogen sluiten.
- De lichten van de kamer gaan uit.
- U probeert te ontspannen en tracht te slapen.
- Na 20 minuten: u wordt afgekoppeld. Indien u slaapt, wordt u gewekt na 15 minuten slaap. De M.S.L.T. sessie duurt max. 35 minuten.
- Tussen de verschillende M.S.L.T. sessies bent u ongeveer anderhalf uur vrij.

De periode tussen de verschillende M.S.L.T. metingen

Het is belangrijk dat u in de periode tussen de verschillende sessies niet indut of slaapt.

De verpleegkundige vraagt u telkens na de M.S.L.T. sessie om uit bed te komen.

Ga niet op bed liggen, ook niet om te lezen. De kans bestaat dat u in slaap valt en dit beïnvloedt de uitkomst van het onderzoek. Wij sporen u aan de periode tussen de verschillende sessies, in de mate van het mogelijke, actief bezig te zijn tot 15 minuten voor de volgende M.S.L.T. sessie.

Blijf niet gedurende de ganse dag op de kamer. Maak tussendoor eventueel een korte wandeling buiten de afdeling.

Om 15.30 uur worden de elektroden verwijderd.
U kunt de afdeling en het ziekenhuis verlaten.


Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelende arts of de verpleegkundigen van de dienst neurologie of bij de dienst slaaplabo. Wij hopen van harte dat deze brochure u wegwijs heeft gemaakt in het verloop van het onderzoek slaperigheidsonderzoek of M.S.L.T. (Multiple Sleep Latency Test).

Wie contacteren bij vragen/problemen?

AZ Turnhout
Campus Sint- Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secretariaat Neurologie
 014 40 61 94

Afdeling Slaaplabo
 014/44 44 43 (enkel in de namiddag vanaf 13.30 uur)

Persoonlijke vragen/notities?

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11