



Patiënteninformatie

Slaperigheidsonderzoek Multiple Sleep Latency Test (M.S.L.T.)

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding	3
Praktische informatie.....	3
Wat is het slaperigheidsonderzoek (M.S.L.T.)	4
Verloop van M.S.L.T.	4
Dagindeling M.S.L.T.	4
Vorbereiding op de M.S.L.T. meting	4
De periode tussen de verschillende M.S.L.T. metingen	5
Tot slot	6
Wie contacteren bij vragen/ problemen?	6
Persoonlijke vragen/ notities?	7

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Deze brochure geeft u meer informatie over het slaperigheidsonderzoek (Multiple Sleep Latency Test). U leest hierin meer over het onderzoek zelf en de praktische regelingen.

Aarzel niet om extra vragen te stellen aan uw arts of verpleegkundige.

Neem deze brochure mee 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 plannen we voor de M.S.L.T.-sessies altijd een slaaponderzoek of polysomnografie (PSG).

- Tussen de sessies door mag er 1 persoon op bezoek komen. Er is geen bezoek toegelaten tijdens de sessies.
- Wanneer u de afdeling verlaat, gebeurt dit best in overleg met de verpleegkundige.
- U kan na de onderzoeken douchen op onze afdeling.
- Het onderzoek kan vermoeiend zijn. We raden u daarom aan bij vermoeidheid niet zelf met de auto naar huis te rijden.

Wat is het slaperigheidsonderzoek (M.S.L.T.)

M.S.L.T. onderzoekt een verhoogde neiging tot inslapen gedurende de dag.

We meten:

- Hoelang het duurt voordat u inslaapt
- Hoe snel er een droomslaap (REM-slaap) optreedt

Tijdens deze periode leggen we volgende functies vast:

- E.E.G.-hersenactiviteit: slaap/ waak
- E.O.G.-oogbewegingen: slaap/ REM-slaap
- E.M.G.-spieractiviteit of spierspanning.
- E.C.G: Hartritme
- Bewegingen
- Ademhaling: borst/ buik
- Geluiden

Verloop van M.S.L.T.

De verpleegkundige komt u informatie geven over het verloop van de onderzoeken. We overlopen samen met u enkele vragenlijsten.

's Nachts (van 22 tot 07 uur) nemen we een polysomnografie (PSG) af. De volgende dag volgen de M.S.L.T.-sessies.

Dagindeling M.S.L.T.

07.00 uur:	Einde van het slaaponderzoek Polysomnografie. We wekken u en koppelen gedeeltelijk toestellen af. Dit is het startuur van het M.S.L.T.-onderzoek . We koppelen u 4x om de 2 uur aan voor een duur van maximum 35 minuten.
07.30 uur:	Ontbijt
09.00 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:	Einde van het onderzoek. U wordt ontkoppeld, daarna kan u naar huis vertrekken.

Vorbereiding op de M.S.L.T.-meting

Om het onderzoek goed te laten verlopen, **moet** u volgende richtlijnen opvolgen:

- 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, doet u dit het best direct na de sessie).
- 10 minuten voor het onderzoek: u kunt eventueel naar het toilet gaan en u zet uw eigen toestellen uit (gsm, tablet, laptop, ...)
- 30 seconden voor de start van een sessie: de verpleegkundige vraagt u om op bed te gaan liggen en een comfortabele slaaphouding aan te nemen.
- De lichten van de kamer gaan uit.
- U probeert te ontspannen en te slapen.
- De M.S.L.T.-sessie duurt maximum 35 minuten.

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 de hele dag op de kamer. Maak tussendoor eventueel een korte wandeling buiten de afdeling.

Om 15.30 uur verwijderen we de elektroden. 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 dat deze brochure u wegwijs heeft gemaakt in het verloop van het slaperigheidsonderzoek of M.S.L.T. (Multiple Sleep Latency Test).

Wie contacteren bij vragen/ problemen?

AZ Turnhout
Campus Sint- Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11

Secretariaat Neurologie
 014 40 61 94

Afdeling Slaaplabo
 014 44 44 43

Van maandag tot vrijdag tussen 14.00u – 20.00u (niet op feestdagen)

Persoonlijke vragen/ notities?

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout