



Gespecialiseerde
behandelingen

MSLT- onder- zoek



Alles over het MSLT-onderzoek
in het Slaapcentrum

Hoe verloopt het onderzoek?

U bent voor een MSLT-slaaponderzoek in het Academisch Slaapcentrum Ciro. In deze folder leest u alles over uw verblijf bij Ciro.

Een MSLT-onderzoek is een multiple sleep latentie test. Tijdens dit onderzoek bekijken we eventuele slaperigheid overdag door enkele korte metingen te doen. Voorafgaand aan dit onderzoek heeft u een slaaponderzoek gehad dat in de nacht heeft plaatsgevonden.

Na het slaaponderzoek in de nacht blijven alleen de sensoren (de plakkers met draden) op uw hoofd zitten. De slaapanalist zal de andere sensoren en banden verwijderen.

De metingen

Overdag krijgt u vijf keer een meting van minimaal 20 minuten. De bedoeling is dat u tijdens de meting probeert te slapen. Tussen de metingen door, mag er niet geslapen worden. De laatste meting is meestal voor 16.30 uur afgerond. De slaapanalist zal daarna de sensoren verwijderen. U kunt zich eventueel gaan douchen.



Tussen de metingen

- Tussen de metingen door hoeft u niet op uw kamer te blijven. We raden aan om juist niet op bed te liggen, zodat u niet in slaap valt. Neem bijvoorbeeld een leesboek mee.
- U mag niet roken (minimaal 30 minuten voor een meting). Op het hele terrein van Ciro geldt een rookverbod.
- Doe geen ingewikkelde activiteiten (15 minuten voor een meting).
- Vermijd fel zonlicht.
- U krijgt een licht ontbijt en lichte lunch aangeboden op uw kamer.

Eten en drinken

Het is belangrijk dat u de hele dag geen cafeïnehoudende dranken zoals koffie, thee en cola drinkt. Deze dranken kunnen invloed hebben op uw slaap. Cafeïnevrije koffie en rooibosthee mogen wel. Deze dranken zijn verkrijgbaar op de afdeling.

De uitslag

Aan het einde van de dag bespreekt u met de arts de uitslag van uw onderzoek. U krijgt ook uitleg over de mogelijke behandelingen. Wij maken eventueel verdere afspraken met u voor controles. Uw eigen huisarts of specialist (verwijzer) ontvangt een brief over de uitslag.

Vragen?

Lees ook de folder **Belangrijke informatie Slaapcentrum**. U kunt ook contact opnemen met het Academisch Slaapcentrum Ciro via de contactgegevens op de achterzijde van deze folder!





Gespecialiseerde
behandelingen

Postadres

Postbus 4009
6080 AA Haelen

Bezoekadres

Hornerheide 1
6085 NM Horn

T +31 (0)475 587 600

F +31 (0)475 582 618

info@ciro-horn.nl

www.ciro-horn.nl