



## Multipler Schlaflatenz-Test (MSLT)

Der Multiple Schlaflatenz-Test untersucht die Einschlafbereitschaft während des Tages. Es werden die Hirnströme (EEG) sowie die Herztätigkeit (EKG) aufgezeichnet. Der Test wird mit Video überwacht und aufgezeichnet. Diese Ableitungen sind nötig, um ein Einschlafen zu erfassen und um allfälligen Schlaf beurteilen zu können.

### Mitnehmen:

- Siehe Merkblatt PSG  
**Zusätzlich:** bequeme Kleidung, Trainer, Hausschuhe  
Beschäftigung: Lesestoff, PC, Handarbeiten ...

### Bedingungen am Untersuchungstag:

- Bitte nehmen Sie keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola, Energie-Drinks) zu sich
- Keine aussergewöhnlichen körperlichen Aktivitäten
- Stellen Sie das Rauchen ½ Std. vor dem jeweiligen Durchgang ein

### Untersuchungsablauf:

Der Test wird im Anschluss an eine Polysomnographie-Nacht durchgeführt. Der Test besteht aus **4 Durchgängen à 20 Min**, in 2-stündigen Intervallen. Der erste Durchgang findet 2 Std. nach dem Aufwachen, um ca. 08.30 Uhr statt. Die ganze Untersuchung, inkl. Besprechung, endet um ca. 16.00 Uhr.

Während den Durchgängen liegen Sie im abgedunkelten Zimmer im Bett und sollten versuchen zu schlafen. Zwischen den Durchgängen dürfen Sie sich im Haus frei bewegen, im Zimmer bleiben, oder nach draussen gehen, essen etc. jedoch sich nicht ins Bett legen und schlafen.

### Nach dem letzten Durchgang:

Alle Kabel werden entfernt, sie können duschen und sich frisch machen. Die Untersuchung wird ausgewertet und die Besprechung erfolgt gleich anschliessend mit ihrem Arzt.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Das Schlaflabor-Team