

WAS IST EIN MULTIPLER SCHLAFLATENZ-TEST (MSLT)?

Der Multiple Schlaflatenz-Test ist eine Untersuchung, die während des Tages durchgeführt wird. Er umfasst fünf 20-minütige Analysephasen, die um 9, 11, 13, 15 und 17 Uhr beginnen. Während dieser Tests liegen Sie bequem in einem Bett in einem dunklen Zimmer und haben die Anweisung, den Schlaf kommen zu lassen. Durch auf Ihren Kopf aufgeklebte Sensoren können wir detailliert analysieren, wie Sie einschlafen. Falls Sie einschlafen, werden Sie nach 15 Minuten geweckt. Alle Tests werden gefilmt.

Wir bitten Sie, zwischen diesen fünf Tests keinesfalls einzuschlafen. Sie dürfen ausserdem keine anregenden Getränke zu sich nehmen und keine stark anregenden Aktivitäten (z. B. körperliche Anstrengungen) ausüben.

Grundsätzlich findet in der Nacht vor diesen Tests immer eine Schlafaufzeichnung statt (Polysomnographie). In Ausnahmefällen können die Tests auch separat durchgeführt werden, wobei Sie für einen Termin direkt am Morgen einbestellt werden. In diesem Fall bringen Sie bitte Folgendes mit:

- Identitätskarte und Versichertenkarte
- Ihre üblichen Medikamente + eine Liste der Namen Ihrer Medikamente
- Den Fragebogen, den Sie erhalten haben
- Weite, bequeme Nachtbekleidung (Pyjama, Nachthemd, T-Shirt...)
- Duschmittel und Ihr Shampoo (die Sensoren werden mit einer Klebepaste auf Ihre Kopfhaut geklebt)
- Etwas zu Ihrer Unterhaltung zwischen den Tests. Bitte beachten Sie, dass in Ihrem Zimmer TV und kostenloses WLAN zur Verfügung stehen.