

MSLT: Undersøgelse af søvnlattens

Du skal have foretaget en Multipel Søvn Latens Test – MSLT. Søvnlatens er den tid, der går, fra du har lagt hovedet på puden for at sove, og indtil du sover.

Sådan foregår undersøgelsen

Undersøgelsen tager en hel dag. Med 2 timers mellemrum vil du blive lagt til at sove, i alt 4 gange i løbet af dagen. Enten:

- Kl. 7.30 – 9.30 – 11.30 – 13.30 eller
- Kl. 8.30 – 10.30 – 12.30 – 14.30

Inden undersøgelsen får du påsat elektroder forskellige steder i hovedbunden, ved øjnene og på hagen. Elektroderne registrerer hjernens elektriske aktivitet (EEG), øjenbevægelser, muskelaktivitet og åndedræt. Når elektroderne er påsat, bliver lyset slukket, og du kan lægge dig til at sove.

I pauserne mellem de enkelte undersøgelser må du ikke sove. Du har mulighed for at se TV, og du må medbringe læsestof. Vær opmærksom på, at du ikke må drikke kaffe og te mellem undersøgelserne. Du vil få serveret frokost omkring klokken 11.30.

Sådan forbereder du dig

Kontakt os, hvis du tager medicin

Hvis du tager medicin regelmæssigt, skal du kontakte Neurofysiologisk Afdeling telefonisk, når du modtager dette brev. Det gælder især, hvis du tager sovemedicin eller Ritalin.

Udfyld søvnskema i 7 dage

Vedlagte søvnskema skal du udfylde i 7 dage før undersøgelsen. Du må ikke lave dine søvnavaner om på grund af skemaet. Udfyld skemaet med de forskellige oplysninger om søvnmønster samt forbrug af kaffe, te, alkohol og cola.

Stå op til normal tid

På undersøgelsesdagen skal du så vidt muligt stå op til sædvanlig tid. Spis morgenmad hjemmefra som normalt – dog skal du undlade kaffe og te. Du må ikke ryge i 30 minutter før undersøgelsen.

Medbring behageligt tøj

Du skal have behageligt tøj med eller på, som du kan bruge til at sove i.

Hvis du har brug for hjælp

Hvis du har brug for hjælp, skal du selv have en personlig hjælper med til undersøgelsen.

Når du kommer hjem

Resultaterne bliver undersøgt af en læge, som sender svaret videre til den afdeling eller læge, som har henvist dig til undersøgelsen. Det er også der, du får svar på undersøgelsen.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Neurofysiologisk Afdeling

Tlf. 97 66 06 78

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 12.00

Vedlagte skema skal **udfyldes – et skema per dag – i 7 dage før undersøgelsen** og medbringes på undersøgelsesdagen.

Søvnskema – eksempel

Klokken	Lægger sig til at sove	Sover	Urolig søvn	Opvågning om natten	Har drømt	Står op	Middags-søvn	Kaffe-antal kopper	Te-antal kopper	Alkohol	Cola
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
51											
52											
53											
54											
55											
56											
57											
58											
59											
60											
61											
62											
63											
64											
65											
66											
67											
68											
69											
70											
71											
72											
73											
74											
75											
76											
77											
78											
79											
80											
81											
82											
83											
84											
85											
86											
87											
88											
89											
90											
91											
92											
93											
94											
95											
96											
97											
98											
99											
100											

Eksempel

Søvnskema



CPR-nummer og navn:
Dato:

Klokken	Lægger sig til at sove	Sover	Urolig søvn	Opvågning om natten	Har drømt	Står op	Middags-søvn	Kaffe-antal kopper	Te-antal kopper	Alkohol	Cola
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
51											
52											
53											
54											
55											
56											
57											
58											
59											
60											
61											
62											
63											
64											
65											
66											
67											
68											
69											
70											
71											
72											
73											
74											
75											
76											
77											
78											
79											
80											
81											
82											
83											
84											
85											
86											
87											
88											
89											
90											
91											
92											
93											
94											
95											
96											
97											
98											
99											
100											