

# Merkblatt für Personen, die zu einem MSLT (Multipler Schlaf-latenztest; Tagetest) eintreten



Kantonsspital  
St.Gallen

## Was wird abgeklärt?

.....

Es wird die Einschlafbereitschaft/Tagesschläfrigkeit unter Ruhebedingungen und Ausschluss wachmachender Umstände wie Nikotin und Koffein etc. gemessen. Der MSLT misst Ihren Schlafdruck, d.h. wie schnell Sie am Tag wieder einschlafen.

## Ablauf der Abklärung

.....

In der Nacht vor dem MSLT (Tagetest) werden Sie in der Regel für eine Polysomnographie (Nachtschlafuntersuchung; siehe separates Infoblatt) aufgeboden.

Die Tagesuntersuchung dauert von morgens ca. 08.00 Uhr bis zum späten Nachmittag. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Pyjama, Trainer, Hausschuhe) und eine Beschäftigung, wie zum Beispiel Buch, Rätsel oder Handarbeiten mit (für die Pausen zwischen den Tests).

Wenn nichts Spezielles besprochen wurde, bringen Sie Ihre Medikamente mit und nehmen diese wie gewohnt ein.

Am Untersuchungstag sollen keine koffeinhaltigen Getränke konsumiert werden. Das Rauchen soll nach Möglichkeit unterlassen oder eingeschränkt werden.

Am Morgen wird ein Teil der Nachtverkabelung entfernt.

Es werden mindestens vier, selten fünf Tests à maximal 35 Minuten in Abständen von zwei Stunden durchgeführt.

Testbeginn 1.5 Stunden nach dem Aufwachen um ca. 08.00 Uhr.

Während der Tests liegen Sie im Bett und bekommen die Aufforderung einzuschlafen. In den Pausen zwischen den Tests müssen sie wach bleiben.

Ein Gespräch mit der/dem Neurologin/Neurologen und ein Aufmerksamkeitstest finden nach Möglichkeit zwischen den Tests statt.

Am Ende der Untersuchung wird die Verkabelung entfernt. Die Pastenrückstände entfernen Sie am leichtesten unter der Dusche (Haare waschen).

## Auswertung

.....

Die Auswertung und Besprechung erfolgt durch die/den Neurologin/Neurologen. Sie erhalten ein separates Aufgebot für die Sprechstunde und/oder werden vom Haus- bzw. einweisenden Arzt über das Ergebnis informiert.

Für allfällige Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Team vom Zentrum für Schlafmedizin

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Zentrum für Schlafmedizin**  
Rorschacher Strasse 95  
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 11 81  
[www.kssg.ch/schlafzentrum](http://www.kssg.ch/schlafzentrum)