

# Merkblatt

# Multipler Schlaflatenztest (MSLT)

Zentrum für Schlafmedizin



Kantonsspital  
St.Gallen

**Der multiple Schlaflatenztest (MSLT) klärt die Fähigkeit ab, unter Ruhebedingungen in einer reizarmen Umgebung (ohne Mobiltelefon, Fernseher, etc.) und unter Ausschluss wachmachender Umstände wie Nikotin und Koffein einschlafen zu können. Der MSLT misst den Schlafdruck, die Art der Schlafstadien und überwacht anhand der Hirnstromkurve (Elektroenzephalogramm EEG), wie schnell Sie am Tag einschlafen. Mittels Ton- und Videoaufnahmen werden Geräusche und Verhaltensauffälligkeiten aufgezeichnet und von diplomierten Fachpersonen überwacht.**

## Vorbereitung zur Untersuchung

Bitte beachten Sie am Tag der Untersuchung folgende Punkte:

- Reservieren Sie sich für diese Untersuchung den ganzen Tag.
- Bringen Sie bequeme Kleidung (Pyjama, Trainer, Hausschuhe) und eine Beschäftigung (z.B. Buch, Rätsel oder Handarbeiten) für die Pausen zwischen der Untersuchung mit.
- Gemäss ärztlicher Absprache sollen Sie am Untersuchungstag keine koffeinhaltigen Getränke konsumieren und das Rauchen möglichst unterlassen oder einschränken.
- Werden Sie in der Nacht vor dem MSLT zur Polysomnografie aufgeboten, lesen Sie bitte das Merkblatt «Polysomnografie» durch.

## Informationen zum Ablauf der Untersuchung

Der Testbeginn ist ca. 1.5 Stunden nach dem Aufwachen. Während den Tests (4 bis max. 5 Durchgänge) liegen Sie bequem im Bett und versuchen zu schlafen. In den Pausen zwischen den Tests müssen Sie wach bleiben.

Für die Untersuchung befestigen wir Elektroden an Ihrem Kopf, Rumpf und den Extremitäten. Trotz der angebrachten Kabel können Sie sich frei bewegen.

Für das Entfernen der Kleberrückstände steht Ihnen nach der Untersuchung eine Dusche zur Verfügung. Anschliessend können Sie das Zentrum für Schlafmedizin bis spätestens 18.30 Uhr verlassen.

## Auswertung

Die Auswertung und Besprechung erfolgt durch die/den Neurologin/Neurologen.

## Pflege

Falls Sie auf pflegerische Unterstützung angewiesen sind, bitten wir Sie um frühzeitige Kontaktaufnahme (Tel. Nr. +41 71 494 11 82).

## Kantonsspital St.Gallen Zentrum für Schlafmedizin

Haus 33B  
Lindenstrasse 52  
CH-9007 St.Gallen

8 Uhr bis 17 Uhr: Tel. +41 71 494 11 81

Ab 17 Uhr: Tel. +41 71 494 11 92

[schlafzentrum@kssg.ch](mailto:schlafzentrum@kssg.ch)

[www.kssg.ch/schlafzentrum](http://www.kssg.ch/schlafzentrum)