

Fragebogen „Schnarchen“

Harmloses Schnarchen oder gesundheitliches Problem?

Praxis

Dr. med.
Friedrich Scheibe

Falls der Verdacht auf eine schlafbezogene Atmungsstörung besteht, können Sie unseren Fragebogen benutzen, der schon einmal einen ersten Hinweis geben kann. Einfach Fragebogen ausdrucken, ausfüllen, und gegebenenfalls zum Termin mitbringen.

Fragebogen

	Ja	Nein
Schnarchen Sie laut?		
Sind Sie tagsüber häufig schläfrig oder müde?		
Hat schon einmal jemand Atemaussetzer bei Ihnen beobachtet?		
Haben Sie hohen Blutdruck?		
Haben Sie Übergewicht (BMI >30)?		
Sind Sie über 50 Jahre alt?		
Haben Sie einen Halsumfang von über 40 cm?		
Sind Sie männlich?		

Punkte: 1 Punkt für jede positive Antwort. Interpretation: 0-2 = geringes Risiko, 3-4 = mittleres Risiko, >4: hohes Risiko

Die Epworth-Müdigkeitsskala

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den folgenden Situationen einnicken oder einschlafen? Es geht dabei um EINNICKEN und EINSCHLAFEN, nicht nur um eine geringe Müdigkeit. Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre normale Lebensweise in der letzten Zeit. Benutzen Sie bitte die folgende Scala und ordnen Sie die zutreffende Zahl in der jeweiligen Situation zu:

- 0 = nie einnicken oder einschlafen
- 1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken oder einzuschlafen
- 2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken oder einzuschlafen
- 3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken oder einzuschlafen

	0	1	2	3
Lesen im Sitzen				
Fernsehen				
Inaktiv an einem öffentlichen Ort sitzen (z.B. Theater, Kino etc.)				
Als Beifahrer in einem Auto für eine Stunde ohne Pause				
Beim Hinlegen am Nachmittag				
Bei einem Gespräch im Sitzen				
Im Sessel nach einem Essen ohne Alkohol				
Im für einige Minuten stehenden Auto im Verkehr				

0-7 Punkte: Ihre Werte liegen im Normalbereich. Das Ergebnis deutet auf keine erhöhte Tagesschläfrigkeit hin.

7-10 Punkte: Durchschnittliche Tagesmüdigkeit: Kein erhöhtes Schlafapnoe-Risiko. Falls Sie dauerhaft schnarchen oder Atemaussetzer im Schlaf haben, sollten Sie dennoch sicherheitshalber einen Arzt zu Rate ziehen.

10-15 Punkte: Ihre Tagesmüdigkeit ist erhöht. Fragen Sie sich, ob Sie ausreichend schlafen oder Ihre Schlafhygiene verbessern können. Zusätzlich sollten Sie sich mit dem Testergebnis an Ihren Hausarzt oder einen spezialisierten Facharzt wenden.

Mehr als 15 Punkte: Der Grad Ihrer Tagesmüdigkeit ist sehr hoch. Dies kann ein Hinweis auf ein Schlafapnoe-Syndrom sein. Sie sollten sich so bald wie möglich von einem Facharzt untersuchen lassen.

**Bringen Sie den ausgefüllten Fragebogen zu Ihrem Termin mit. Wir bieten Ihnen gern eine persönliche Beratung.
Ihre Praxis Dr. F. Scheibe**