

Fragebogen: Leiden Sie am Schlafapnoe-Syndrom?

Beantworten Sie die untenstehenden Fragen, indem Sie Bewertungszahlen in die Kästchen eintragen. Wenden Sie dazu folgenden Schlüssel an:

nie = 0 | gelegentlich = 1 | häufig = 2 | sehr häufig = 3

Haben Sie selbst oder andere bemerkt, dass Sie laut schnarchen?

Sind Atemstillstände im Schlaf aufgetreten?

Fühlen Sie sich am Tag häufig schläfrig?

Kommt es vor, dass Sie tagsüber spontan einnicken?

Werden Sie morgens mit Kopfschmerzen wach?

Fühlen Sie sich am Morgen müde und schlapp?

Fällt es Ihnen schwer, über einen längeren Zeitraum konzentriert zu bleiben?

Empfinden Sie sich selbst in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?

Haben Sie Probleme damit, abends einzuschlafen?

Wachen Sie in der Nacht auf?

Werden Sie morgens früher wach als üblich, ohne dass Sie wieder einschlafen, oder dauert die Wiedereinschlafphase länger?

Ist Ihr Schlaf unruhig? Ist das Bett am Morgen „zerwühlt“?

Tritt bei Ihnen zwanghaftes Einschlafen auf? In welchen Situationen?

- Beim Lesen

- Beim Fernsehen

- Beim Autofahren

- Beim Gespräch mit anderen Personen

- Bei der Arbeit

Auswertung

Addieren Sie die vergebenen Bewertungspunkte auf. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie an Schlafapnoe leiden, ist bei

0 - 14 Punkten: niedrig | 15 - 25 Punkten: hoch | über 25 Punkten: sehr hoch

Falls Ihr Ergebnis über 15 Punkten liegt, raten wir Ihnen einen Arzt zur weiteren Diagnostik und ggf. Therapie aufzusuchen.



Summe
Ergebnis