

# FRAGEBOGEN „SCHNARCHEN“

## Harmloses Schnarchen oder gesundheitliches Problem?

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?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Sie tagsüber häufig müde oder schläfrig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hat schonmal jemand Atemaussetzer bei Ihnen beobachtet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie hohen Blutdruck?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie Übergewicht (BMI>30)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind sie über 50 Jahre alt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben sie einen Halsumfang über 40cm?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind sie männlich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fernsehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inaktiv an einem öffentlichen Ort sitzen (z.B.Theater, Kino, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als Beifahrer in einem Auto für eine Stunde ohne Pause	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beim Hinlegen am Nachmittag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei einem Gespräch im Sitzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Im Sessel nach einem Essen ohne Alkohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Im für einige Minuten stehenden Auto im Verkehr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**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 sobald wie möglich von einem Facharzt untersuchen lassen.

Bringen Sie den ausgefüllten Fragebogen zu Ihrem Termin mit.  
Wir bieten Ihnen gerne eine persönliche Beratung.  
Ihr Praxis-Team Dr. Schrey

