

SCHLAFAPNOE Selbsthilfe Mainz und Umgebung e.V.

- Anschrift: **Postfach 1508, 55208 Ingelheim**

Tel. 01573—67 62 124, E-Mail: Schlafapnoe-Mainz@gmx.de - <http://www.schlafapnoe-mainz.de>

Fragebogen zur Selbstprüfung von schnarchenden Mitmenschen

Die Ruhrlandklinik in Essen - Heidhausen, Abt. Schlaflabor, hat folgenden Fragebogen zur eigenen Ermittlung von Schlafapnoe erarbeitet. Füllen Sie ihn von Punkt 1 bis 13 gewissenhaft aus, und stellen Sie nach dem addieren der Punkte fest, ob auch Sie an Schlafapnoe leiden und sich in ein Schlaflabor begeben sollten:

Verwenden Sie zur Wertung die Punkte 0-3 → für nie = 0 / selten = 1 / oft = 2 / sehr oft = 3, tragen Sie die Ziffern in die Kästchen ein.

Fragen zum Wach-/Schlaf-Rhythmus	nie 0	selten 1	oft 2	sehr oft 3
1. Sind Sie tagsüber oft schläfrig?				
2. Nicken Sie tagsüber spontan ein?				
3. Haben Sie Schwierigkeiten, lange konzentriert zu bleiben?				
4. Fühlen Sie sich in der Leistungsfähigkeit eingeschränkt?				
5. Schnarchen Sie laut oder behaupten dies andere von Ihnen?				
6. Wurden im Schlaf Atemstillstände beobachtet?				
7. Erwachen Sie morgens mit Kopfschmerzen?.				
8. Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?				
9. Schlafen Sie in folgenden Situationen zwanghaft ein O beim Fernsehen? O beim Lesen? O am Arbeitsplatz? O beim Gespräch mit anderen? O beim Autofahren?				
10. Schlafen Sie abends schlecht ein?				
11. Kommt es vor, dass Sie nachts aufwachen?				
12. Wachen Sie früher als gewöhnlich auf ohne wieder einzuschlafen, oder ist die Wiedereinschlafzeit verlängert?				
13. Schlafen Sie unruhig bzw. ist ihr Bett morgens zerwühlt?				

Mit welcher Wahrscheinlichkeit ein Schlafapnoe - Syndrom vorliegt, ergibt sich aus der errechneten Punktsumme:

<u>Punktsumme</u>	<u>Schlafapnoe - Syndrom</u>
0 – 14	unwahrscheinlich, alles o.k.
15 – 25	ziemlich wahrscheinlich
<u>> 25</u>	<u>sehr wahrscheinlich</u>

Sind Fragen offen, wir beraten Sie.

Wollen Sie mehr über uns wissen, dann schreiben Sie uns.