"Berlin" kérdőív OSAS / alvási apnoe valószínűségére

1. Horkolás

a. Szokott horkolni a hét legtöbb (minimum 3) napján?

Igen (2)
Nem (0)

b. Nagyon hangosan horkol (áthallatszik az ajtón, vagy falon keresztül)?

Igen (2)
Nem (0)

2. Mondták valaha Önnek, hogy alvás közben kihagy a légzése?

Soha (0)
Alkalomszerűen (3)
Gyakran (5)

3. Mennyi a nyak-körfogata?

**Férfiak esetén:**

43 cm- nél kisebb (0)
43 cm-nél nagyobb (5)

**Nők esetén:**

40 cm- nél kisebb (0)
40 cm-nél nagyobb (5)

4. Kezelték-e, vagy kezelik jelenleg magasvérnyomás miatt?

Igen (2)
Nem (0)

5. Szokott váratlanul fáradt, vagy álmos lenni , ha

a. Éppen nincs elfoglalva, vagy nem tevékenykedik?

Igen (2)
Nem (0)

b. Autót vezet, vagy megáll a forgalmi lámpánál?

Igen (2)
Nem (0)

Kiértékelés:

**9 vagy több pont:** Ön nagy valószínűséggel súlyos alvási apnoe betegségben szenved, minél előbbi kivizsgálása szükséges

**6-8 pont:** Ön valószínűleg súlyos alvási apnoe betegségben szenved, szakemberrel történő konzultáció javasolt, melynek során eldönthető a további kivizsgálása szükségessége

**6 pontnál kevesebb:** Ön valószínűleg nem szenved súlyos alvási apnoe betegségben, azonban ha valamely fenti vagy egyéb alvással kapcsolatos tünete miatt aggódik, kérje szakember segítségét.