

Fragebogen zur Selbstprüfung bei Schnarchen

Füllen Sie den Fragebogen in allen Punkten gewissenhaft aus. Stellen Sie nach Addition der Punkte fest, ob auch Sie an Schlafapnoe leiden können und sich zur Vorstufen-Diagnostik oder in ein Schlaflabor begeben sollten.

Verwenden Sie zur Wertung die Punkte 0 – 3 mit folgender Bedeutung:

0 = nie

1 = selten

2 = oft

3 = sehr oft

Frage zum Wach-/Schlaf-Rhythmus	0 nie	1 selten	2 oft	3 sehr oft
1. Sind Sie tagsüber 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 das andere von Ihnen?				
6. Wurden im Schlaf Atempausen beobachtet?				
7. Erwachen Sie morgens mit Kopfschmerzen?				
8. Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?				
9. Schlafen Sie beim Fernsehen, Lesen, am Arbeitsplatz, beim Autofahren und / oder Gesprächen mit anderen ein?				
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 Bettmorgens zerwühlt?				

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

Interpretation der Punktsumme:

0 – 14: Vorliegen einer Schlafapnoe unwahrscheinlich, alles o. k.

15 – 25 ziemlich wahrscheinlich

> 25: sehr wahrscheinlich