

	<h1>Fragebogen Schlafapnoe</h1> <p>(Atmungsstörungen/Atemstillstand im Schlaf)</p>	HNO-Praxis 
	Dr. med. Kerstin Sperschneider · HNO-Ärztin	

Sind Sie **Schnarcher** und vermuten Sie unter Schlafapnoe zu leiden?  
 Wir haben für Sie diesen Selbsttest vorbereitet!  
 Füllen Sie doch einfach mal den folgenden Bogen aus und bei  
 Fragen wenden Sie sich bitte an uns - Ihr Praxispersonal!

Fragen:		Ihre Antworten:			
		nie	manchmal	oft	sehr oft
1.	Schnarchen Sie laut oder sagen das andere von Ihnen?				
2.	Wurden bei Ihnen Atemstillstände im Schlaf beobachtet?				
3.	Fühlen Sie sich morgens schlapp und/oder müde?				
4.	Erwachen Sie morgens mit Kopfschmerzen?				
5.	Fühlen Sie sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?				
6.	Haben Sie Schwierigkeiten, lange konzentriert zu bleiben?				
7.	Sind sie tagsüber oft schläfrig?				
8.	Nicken Sie tagsüber spontan ein? (z.B. am Arbeitsplatz, beim Autofahren, Fernsehen, Lesen, Gespräch)				
9.	Schlafen Sie abends schlecht ein?				
10.	Kommt es vor, dass Sie nachts aufwachen?				
11.	Wenn ja, müssen Sie Wasser lassen?				
12.	Haben Sie dann Schwierigkeiten wieder einzuschlafen?				
13.	Schlafen Sie unruhig bzw. ist Ihr Bett morgens zerwühlt?				
14.	Kommt es vor, dass Sie „schweißgebadet“ aufwachen?				

Wenn Sie die Mehrzahl der Fragen mit „**oft**“ oder „**sehr oft**“ beantwortet haben, dann sollten Sie baldmöglichst einen Facharzt aufsuchen.

Mit Hilfe eines Messgerätes (Polygraphie) können wir herausfinden, ob es sich bei Ihnen zu nächtlichen Atempausen kommt. Mit dem Ergebnis wird dann nach einer passenden Lösung für Ihr Schnarchproblem gesucht.

