

Schlafapnoe-Selbsttest



Fragebogen zur Selbstprüfung

Erarbeitet vom Schlaflabor der Ruhrklinik Essen

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

Hinweis:

Wenn Sie die Mehrzahl der Fragen mit "oft" oder "sehr oft" beantwortet haben, sollten Sie unbedingt Ihren Hausarzt informieren, der dann einen Facharzt (Schlafmediziner) mit zu Rate ziehen kann.

Mögliche Folgen:

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Plötzlicher Herztod
- Herzmuskelschwäche
- Verkehrs- oder Arbeitsunfälle (Sekundenschlaf)
- Potenzstörungen
- Zuckerkrankheit
- Depressionen

Die Diagnose:

Schon die Partnerin / der Partner kann bereits eine erste grobe Diagnose stellen, denn sie/er hat ebenfalls Schlafprobleme wegen der lauten Scharchgeräusche und bemerkt auch die evtl. Atempausen. Der nächste Schritt ist dann die interdisziplinäre Abklärung durch einen Facharzt, den "Schlafmediziner".

Die Therapie:

In leichten Fällen reicht oft bereits eine Umstellung der Lebensgewohnheiten aus.

- Gewichtsreduzierung
- Alkoholverzicht am Abend
- Nikotinverzicht
- Schlafmittelverzicht
- geregelte Schlafzeiten

"Normalen" Schnarchern kann in der Regel bereits mit kleinen zahnärztlichen Geräten geholfen werden, die nachts getragen werden. Bei häufigen und längeren Apnoe-Phasen wird jedoch die nasale Überdruckbeatmung als beste Therapie beurteilt. Der Überdruck bewirkt, dass die während des Schlafes zusammenfallenden Weichteile der Luftröhre nicht mehr blockieren können. Der Druck wird individuell in einem Schlaflabor ermittelt. Bereits nach wenigen Nächten Schlaf mit einem kleinen Beatmungsgerät mit Maske fühlt sich der Patient "wie neu geboren". Viele Symptome verschwinden vollständig, andere bessern sich. Die Wirksamkeit der Überdruckbeatmung setzt allerdings eine hohe Akzeptanz und Lernbereitschaft des Betroffenen voraus. Zur Bewältigung dieser Probleme können Ihnen Selbsthilfegruppen sehr nützlich sein.

Hilfe durch Selbsthilfegruppen:

Sicherlich gibt es auch in Ihrer Nähe eine Schlafapnoe Selbsthilfegruppe. Selbstverständlich können Sie sich auch beim GSD, dem Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V. nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Region erkundigen.