

Berliner Fragebogen zu schlafbezogenen Atmungsstörungen

Bitte machen Sie folgende Angaben zu Ihrer Person:

Ihr Alter: _____ Jahre
Ihr Geschlecht: ① Frau ② Mann
Ihr Gewicht: _____ kg
Ihre Größe: _____ cm
Ihr Halsumfang: _____ cm

Bitte kreuzen Sie nun jeweils die Antwort an, die am ehesten für Sie zutrifft.

Kategorie 1:

1. Haben Sie im letzten Jahr mehr als 5 kg Gewicht
 ☐ zugenommen ☐ abgenommen ☐ nicht geändert
2. Schnarchen Sie?
 ☐ Ja (weiter mit 3) ☐ Nein (weiter mit 6) ☐ Weiß nicht (weiter mit 6)

Falls Sie schnarchen

3. Die Lautstärke Ihres Schnarchens ist
 ☐ nur wenig lauter als normale Atmungsgeräusche
 ☐ fast so laut wie normale Sprache
 ☐ lauter als normale Sprache
 ☐ extrem laut, kann sogar durch eine geschlossene Tür gehört werden
4. Wie häufig tritt Ihr Schnarchen auf?
 ☐ jeden Tag
 ☐ 3–4 mal pro Woche
 ☐ 1–2 mal pro Woche
 ☐ 1–2 mal pro Monat
 ☐ nie oder fast nie
5. Hat Ihr Schnarchen eine andere Person beim Schlafen gestört?
 ☐ Ja ☐ Nein
6. Sind bei Ihnen Atemstillstände während des Schlafs bemerkt worden?
 ☐ fast jeden Tag
 ☐ 3–4 mal pro Woche
 ☐ 1–2 mal pro Woche
 ☐ 1–2 mal pro Monat
 ☐ nie oder fast nie

Summe Kategorie 1: _____ (wird durch die Auswerter berechnet)

Kategorie 2:

7. Wie oft fühlen Sie sich morgens nach dem Aufstehen schon wie gerädert?

- ☐ ① jeden Tag
- ☐ ① 3–4 mal pro Woche
- ☐ ① 1–2 mal pro Woche
- ☐ ① 1–2 mal pro Monat
- ☐ ① nie oder fast nie

8. Fühlen Sie sich müde, schlapp, abgespannt oder nicht voll leistungsfähig?

- ☐ ① jeden Tag
- ☐ ① 3–4 mal pro Woche
- ☐ ① 1–2 mal pro Woche
- ☐ ① 1–2 mal pro Monat
- ☐ ① nie oder fast nie

9. Sind Sie jemals ungewollt beim Autofahren eingenickt?

- ☐ ① Ja
- ☐ ① Nein

Falls ja, wie oft kommt das vor?

- ☐ ① fast jeden Tag
- ☐ ① 3–4 mal pro Woche
- ☐ ① 1–2 mal pro Woche
- ☐ ① 1–2 mal pro Monat
- ☐ ① nie oder fast nie

Summe Kategorie 2: _____ (wird durch die Auswerter berechnet)

Kategorie 3:

10. Haben Sie einen hohen Blutdruck?

- ☐ ① Ja
- ☐ ① Nein
- ☐ ① Weiß nicht

Summe Kategorie 3: _____ (wird durch die Auswerter berechnet)

Gesamtbeurteilung: (wird durch die Auswerter berechnet)

- Kategorie 1 positiv ab Summenwert 2:	<input type="radio"/> ① Ja	<input type="radio"/> ① Nein
- Kategorie 2 positiv ab Summenwert 2:	<input type="radio"/> ① Ja	<input type="radio"/> ① Nein
- Kategorie 3 positiv ab Summenwert 1:	<input type="radio"/> ① Ja	<input type="radio"/> ① Nein

Wenn mindestens zwei Kategorien als positiv bewertet sind, wird der gesamte Fragebogen als positiv eingestuft und somit als SBAS-verdächtig.

SBAS–Verdacht: ☐ ① Ja ☐ ① Nein