

Epworth Sleeping Scale¹⁾

Beurteilung der Tageshypersomnolenz

Tagesmüdigkeit wird häufig in Zusammenhang mit nichterholsamen Schlaf oder fehlendem Schlaf genannt. Es ist wichtig deren Ausmaß und Folgen zu objektivieren, da auch eine nächtliche Atemstörung die Ursache sein kann.

Dies kann mit einem standardisierten Fragebogen erfasst werden, dessen numerisches Ergebnis an Hand der „Epworth Sleepiness Scale“, beurteilt wird. In Kombination mit dem Ergebnis der Polygraphie kann so eine fundierte Therapieplanung erfolgen.



„Wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie in den folgenden Situation einschlafen oder einen Schlafdrang verspüren?“

Beurteilen Sie diese Wahrscheinlichkeit mit Punkten.

Situation

keine (0P) gering (1P) mittel (2P) hoch (3P)

Ich sitze im Stuhl und lese

Ich sehe fern

Ich sitze im Theater oder einer Versammlung

Ich bin Mitfahrer in einem Auto, das seit einer Stunde unterwegs ist

Ich lege mich nachmittags zum Ausruhen hin

Ich unterhalte mich mit jemandem

Ich sitze nach dem Mittagessen im Sessel

Ich sitze in einem Auto, das für wenige Minuten verkehrsbedingt anhalten muss

ESS-Score und seine gesundheitliche Bedeutung

0 - 6	gesund, ggf. nur einfaches unbedenkliches Schnarchen
7 - 10	grenzwertiger Befund
10 -15	V.a. leichte bis mittelschwere schlafbezogene Atemstörung
> 15	schwere Schlafstörung mit gesundheitlichem Risiko

Ihr Ergebnis

Punkte

Name, Vorname

Geburtsdatum

Datum

¹⁾ Johns MW, Sleep 1991; Bloch KE, Respiration 1999

Schlafapnoe Screening

STOP-BANG -Risiko-Score¹⁾

Dies ist ein klinischer Fragebogen, der entwickelt wurde, um das Risiko von Schlafapnoe bei Patienten zu beurteilen. Schlafapnoe ist eine häufige und oft unerkannte Schlafstörung, bei der die Atmung während des Schlafs wiederholt unterbrochen wird.

Es ist wichtig, Schlafapnoe frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, um diese möglichen Folgen zu vermeiden oder zu reduzieren, da das Auftreten einer Vielzahl an Erkrankungen hierdurch beeinflusst wird.

Neben anderen Auswirkungen können Tagesschläfrigkeit, Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen, aber auch Gewichtsprobleme Folge dieser Erkrankung sein. Dieser Test hilft uns bei der Beratung, ob eine vertiefte Abklärung durch eine häusliche Messung im Schlaf (Polygraphie) empfehlenswert ist.



Name, Vorname _____

Alter _____

Größe, Gewicht _____

Datum _____

Ja
IP

Nein
OP

STOP

SNORING? Ist Ihr Schnarchen durch eine geschlossene Tür hörbar?

TIRED? Sind Sie am Tag oft unausgeschlafen, fühlen sich erschöpft oder schläfrig?

OBSERVED? Beobachtet Haben andere bei Ihnen im Schlaf Atemaussetzer oder Schnappen nach Luft bemerkt?

PRESSURE? Blutdruck Haben Sie hohen Blutdruck oder werden dagegen behandelt?

BANG

BMI? Liegt Ihr Body Mass Index über 35 kg/m²?
Berechnung: Körpergewicht in kg : (Größe in m)²

AGE? Sind Sie über 50 Jahre alt?

NECK? Liegt Ihre Kragenweite über...
...über 41 cm? (*Frauen*) ...über 43 cm? (*Männer*)

GENDER? Sind Sie ein Mann?

0 - 2	niedriges OSAS-Risiko
3 - 4	mittleres OSAS-Risiko
5 - 8	hohes OSAS-Risiko

2 Punkte im ersten Block + 1 Punkt BMI	hohes OSAS-Risiko
2 Punkte im ersten Block + 1 Punkt Neck	hohes OSAS-Risiko
2 Punkte im ersten Block + 1 Punkt Gender	hohes OSAS-Risiko

Punkte

Bei mittlerem oder hohem OSAS-Risiko besprechen Sie bitte mit uns das weitere Vorgehen.

¹⁾ adaptiert nach Chung F et al Br J Anaesth 2012; 108:768-75, Chung F et al J Clin Sleep Med Sept 2014