

Checklist

Verschijnselen 's nachts

- Zwaar snurken
- Ademstilstand (vraag uw partner)
- Wakker schrikken met verstikkinggevoelens
- Verminderde zin in seks en / of impotentie
- Nachtzweeten
- Regelmatig uit bed om te plassen
- Droge mond bij het ontwaken
- Ochtendhoofdpijn

Verschijnselen overdag

- Slaperigheid
- Vaak even in slaap vallen
- Grote moeheid overdag
- Pijn in de gewrichten
- Concentratieverlies
- Vergeetachtigheid
- Moeite met wakker blijven in de auto
- Beklemmend gevoel op de borst
- Stemningswisselingen

Niet iedereen heeft altijd alles, maar zijn er 6 of meer punten die u kunt aankruisen, dan is de kans groot dat u osas heeft. Neem dit staatje mee naar uw huisarts. Het helpt u om geen punten te vergeten.

Epworth Slaperigheidsschaal

Internationaal is een schaal ontwikkeld om te kijken hoe slaperig u overdag bent.

Probeer u, ook als u deze dingen niet gedaan heeft, voor te stellen hoe groot de kans is dat u wegdommelt in een van de volgende situaties. Kies daarbij het meest passende getal:

0= ik dommel nooit weg

1= er is een geringe kans dat ik wegdommel

2= er is een matige kans dat ik wegdommel

3= er is een grote kans dat ik wegdommel

- Wanneer ik zit te lezen _____

- Wanneer ik TV kijk _____

- Wanneer ik in een vergadering of in het theater ben _____

- Wanneer ik een uur lang zonder onderbreking als passagier in een auto zit _____

- Wanneer ik 's middags even ga liggen rusten als de omstandigheden het toelaten _____

- Wanneer ik met iemand zit te praten _____

- Wanneer ik op mijn gemak zit, na een lunch zonder alcohol _____

- Wanneer ik in de auto zit, terwijl ik enkele minuten stil sta in het verkeer _____

Totaalscore _____

Hoe hoger de score, hoe groter de kans dat u slaapapneu heeft. Bij een score van meer dan tien is het in ieder geval verstandig met uw huisarts te gaan praten.