

Vragenlijst Berlin Slaapevaluatie

Stap 1: Bereken eerst uw BMI (Body Mass Index) via de formule

BMI = Gewicht (in kg) / (Lengte(in m) x Lengte(in m))

Stap 2: Vul hierna de vragenlijst in

1. Is uw gewicht veranderd de laatste tijd:

- Toegenomen**
- Afgenomen
- Onveranderd

2. Snurkt U :

- Ja**
- Nee
- Weet het niet

Als U snurkt... :

3. Klinkt uw gesnurk dan...

- Lichtjes luider dan gewoon ademen
- Even luid als praten
- Luider dan praten**
- Zeer luid (kan gehoord worden in een naburige kamer)**

4. Hoe vaak snurkt U?

- Bijna elke dag**
- 3-4 maal per week**
- 1-2 maal per week
- 1-2 maal per maand
- Nooit of bijna nooit

5. Heeft Uw gesnurk ooit andere mensen gestoord ?

- Ja**
- Nee

6. Heeft iemand ooit gemerkt dat U stopte met ademen tijdens uw slaap?

- Bijna elke dag**
- 3-4 maal per week**
- 1-2 maal per week
- 1-2 maal per maand
- Nooit of bijna nooit

7. Hoe vaak voelt U zich moe of vermoeid na uw nachtrust ?

- Bijna elke dag**
- 3-4 maal per week**
- 1-2 maal per week
- 1-2 maal per maand
- 5 nooit of bijna nooit

8. Wanneer U wakker bent, voelt U zich dan moe, vermoeid of futloos ?

- Bijna elke dag**
- 3-4 maal per week**
- 1-2 maal per week
- 1-2 maal per maand
- Nooit of bijna nooit

9. Bent U ooit weggedommeld of in slaap gevallen tijdens het besturen van een voertuig?

- Ja**
- Nee

Zo ja, hoe vaak gebeurt dat ?

- Bijna elke dag**
- 3-4 maal per week**
- 1-2 maal per week
- 1-2 maal per maand
- Nooit of bijna nooit

10. Hebt U een hoge bloeddruk ?

- Ja**
- Nee
- Weet het niet

Stap 3: Bereken uw score

De vragenlijst bestaat uit drie categoriën die betrekken hebben tot uw risico op slaapapneu. Patiënten kunnen op basis van hun antwoorden op de verschillende vragen ingedeeld worden in 'Hoog Risico' of 'Laag Risico' voor slaapapneu.

- Categorie 1: vragen 2-6 → Hoog risico indien 2 of meer antwoorden in het blauw aangeduid
- Categorie 2: vragen 7-9 → Hoog risico indien 2 of meer antwoorden in het blauw aangeduid
- Categorie 3: vraag 10 → Hoog risico indien een 'Ja'-antwoord en/of BMI > 30