

---

# Risikotest

## Tagesschläfrigkeit und Schlafapnoe

### **Gefährliche Tagesmüdigkeit**

Tagesschläfrigkeit, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung können Anzeichen eines Schlafapnoe-Syndroms sein. Personen mit Tagesschläfrigkeit haben ein 2 bis 4 Mal höheres Risiko, Unfälle am Arbeitsplatz oder im Strassenverkehr zu verursachen. So werden 10 bis 25% aller Verkehrsunfälle durch Einschlafen am Steuer verursacht.

### **Risikotests**

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Risikotest zur Tagesschläfrigkeit sowie einen Risikotest Schlafapnoe. Bitte füllen Sie beide Tests aus und nehmen Sie diese mit, falls ein Besuch bei Ihrem Hausarzt angezeigt ist.

### **Risikotest Schlafapnoe**

Der Risikotest Schlafapnoe kann auch online ausgefüllt werden:

[lunge-zuerich.ch/schlafapnoe-test](https://lunge-zuerich.ch/schlafapnoe-test)

## Tagesschläfrigkeit

### Wie leicht fällt es Ihnen, in folgenden Situationen einzuschlafen?

Gemeint ist nicht nur das Gefühl, müde zu sein, sondern auch wirklich einzuschlafen.

0 = nie, 1 = kaum, 2 = gut möglich, 3 = fast immer

Sitzen und Lesen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Fernsehen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Sitzen an einem öffentlichen Ort (Theater, Sitzung, Vortrag)	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Als Mitfahrer in einem Auto (1 Stunde ohne Halt)	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Hinlegen nachmittags	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Sitzen und mit jemandem Sprechen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Ruhig Sitzen nach einem Mittagessen ohne Alkohol	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Im Auto an einer Verkehrsampel (Halt während einiger Minuten)	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3

**Total Punkte:**

### Auswertung

- Bis 10 Punkte: Keine anormale Tagesschläfrigkeit.
- 11 - 14 Punkte: Leicht erhöhte Tagesschläfrigkeit. Es kann sich um eine vorübergehende Schläfrigkeit handeln (zu wenig Schlaf, schlechte Schlafgewohnheiten, Lebenssituation etc.).
- 15 Punkte und mehr: Deutlich erhöhte Schläfrigkeit. Sie könnten an einer Schlafapnoe leiden; vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Hausarzt zur weiteren Abklärung.

## Risikotest Schlafapnoe

**Ihr Geschlecht:**

- Weiblich
- Männlich

**Ihr Alter:**

- 1 = 25 Jahre oder jünger
- 2 = 26 – 35 Jahre
- 3 = 36 – 44 Jahre
- 4 = 45 – 50 Jahre
- 5 = 51 Jahre oder älter

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Ihr Gewicht:**

- 1 = Bis 60 kg
- 2 = 61 – 72 kg
- 3 = 73 – 84 kg
- 4 = 85 – 94 kg
- 5 = 95 kg oder mehr

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Falls Sie rauchen: Seit wie vielen Jahren?**

- 1 = Ich bin Nichtraucher
- 2 = 1 Jahr
- 3 = 2 – 12 Jahre
- 4 = 13 – 25 Jahre
- 5 = 26 Jahre oder länger

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Nachstehende Fragen beziehen sich auf die letzten 6 Monate.**

- 1 = Nie/trifft überhaupt nicht zu
- 2 = Selten/trifft nicht zu
- 3 = Gelegentlich/trifft nicht sicher zu
- 4 = Häufig/trifft zu
- 5 = Immer/trifft ganz genau zu

Ich habe oder hatte einen zu hohen Blutdruck.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Ich schwitze stark in der Nacht.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Ich habe beim Einschlafen Schwierigkeiten, durch die Nase zu atmen./Ich habe eine verstopfte Nase beim Einschlafen (z.B. Allergien, Infektionen).

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Wenn ich auf dem Rücken schlafe, sind mein Schnarchen und/oder meine Schwierigkeiten beim Atmen deutlich stärker.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Mein Schnarchen/meine Atemschwierigkeiten sind deutlich stärker, wenn ich einschlafe, gleich nachdem ich Alkohol getrunken habe.  1  2  3  4  5

Man sagt, dass ich laut schnarche/mit meinem Schnarchen andere störe.  1  2  3  4  5

Man sagt, dass ich im Schlaf manchmal aufhöre zu atmen/meine Atmung aussetzt.  1  2  3  4  5

Ich wache plötzlich nach Luft ringend auf, unfähig, zu atmen.  1  2  3  4  5

**Total Punkte:**

**Auswertung für Frauen**

- Bis 26 Punkte: Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie an einem Schlafapnoe-Syndrom leiden.
- 27 - 32 Punkte: Ein Schlafapnoe-Syndrom kann nicht ausgeschlossen werden. Wenn Sie beim Test zur Tagesschläfrigkeit einen Wert von 11 oder mehr Punkten haben, ist ein Besuch bei Ihrem Hausarzt empfehlenswert.
- 33 Punkte und mehr: Es ist möglich, dass Sie unter einem Schlafapnoe-Syndrom leiden. Ein Besuch bei Ihrem Hausarzt ist empfehlenswert.

**Auswertung für Männer**

- Bis 35 Punkte: Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie unter einem Schlafapnoe-Syndrom leiden.
- 36 - 38 Punkte: Ein Schlafapnoe-Syndrom kann nicht ausgeschlossen werden. Wenn Sie beim Test zur Tagesschläfrigkeit einen Wert von 11 oder mehr Punkten haben, ist ein Besuch bei Ihrem Hausarzt empfehlenswert.
- 39 Punkte und mehr: Es ist möglich, dass Sie unter einem Schlafapnoe-Syndrom leiden. Ein Besuch bei Ihrem Hausarzt ist empfehlenswert.

