

Fragebogen zur Selbstprüfung

Erarbeitet vom Schlaflabor der Ruhrlandklinik Essen

1. Schnarchen Sie laut oder sagen das andere von Ihnen?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
2. Wurden bei Ihnen Atemstillstände in Schlaf beobachtet?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
3. Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
4. Erwachen Sie morgens mit Kopfschmerzen?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
5. Fühlen Sie sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
6. Haben Sie Schwierigkeiten, lange konzentriert zu bleiben?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
7. Sind Sie tagsüber oft schläfrig?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
8. Nicken Sie tagsüber spontan ein? (z.B. beim Autofahren, Lesen, Fernsehen usw.)

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
9. Schlafen Sie abends schlecht ein?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
10. Kommt es vor, dass Sie nachts aufwachen?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
11. Wenn ja, müssen Sie Wasser lassen?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
12. Haben Sie dann Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
13. Schlafen Sie unruhig, bzw. ist Ihr Bett morgens zerwühlt?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------
14. Kommt es vor, dass Sie schweißgebadet aufwachen?

nie	manchmal	oft	sehr oft
-----	----------	-----	----------

Hinweis

Wenn Sie die Mehrzahl der Fragen mit „oft“ oder „sehr oft“ beantwortet haben, sollten Sie unbedingt Ihren Hausarzt informieren, der dann einen Facharzt (Schlafmediziner) mit zu Rate ziehen kann.

Mögliche Folgen

- * Bluthochdruck
- * Herzinfarkt
- * Schlaganfall
- * plötzlicher Herztod
- * Herzmuskelschwäche
- * Verkehrs- oder Arbeitsunfälle (Sekundenschlaf)
- * Potenzstörungen
- * Zuckerkrankheit
- * Depressionen

Die Diagnose

Schon die Partnerin/der Partner kann bereits eine erste, grobe Diagnose stellen, denn sie/er hat ebenfalls Schlafprobleme wegen der lauten Schnarchgeräusche und bemerkt auch die evtl. auftretenden Atempausen. Der nächste Schritt ist dann die interdisziplinäre Abklärung durch einen Facharzt, den „Schlafmediziner“. Vielleicht möchten Sie und/oder der Partner sich vorher schon einmal in einer Selbsthilfegruppe informieren.

Die Therapie

In leichten Fällen reicht oft bereits eine Umstellung der Lebensgewohnheiten aus:

- * Gewichtsreduzierung
- * Alkoholverzicht am Abend
- * Nikotinverzicht
- * Schlafmittelverzicht
- * geregelte Schlafzeiten

„Normalen“ Schnarchern kann vielleicht mit kleinen zahnärztlichen Geräten geholfen werden, die nachts getragen werden. Bei häufigen und längeren Apnoe-Phasen wird jedoch die nasale Überdruckbeatmung als beste Therapie beurteilt. Der Überdruck bewirkt, dass die während des Schlafes zusammenfallenden Weichteile die Luftröhre nicht mehr blockieren können. Der Druck wird individuell in einem Schlaflabor ermittelt. Bereits nach wenigen Nächten Schlaf mit einem kleinen Beatmungsgerät mit Maske fühlt sich der Patient „**wie neu geboren**“. Viele Symptome verschwinden vollständig, andere bessern sich. Die Wirksamkeit der Überdruckbeatmung setzt allerdings eine hohe Akzeptanz und Lernbereitschaft des Betroffenen voraus.

Hilfe durch Selbsthilfegruppen

Zur Bewältigung dieser Probleme können Selbsthilfegruppen sehr nützlich sein. Sicherlich gibt es auch in Ihrer Nähe eine Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe. Fragen Sie einfach den GSD Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V. unter info@gdschlafapnoe.de oder die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Schlafzentrum Hamburg unter info@schlafapnoe-hamburg.de, wir helfen Ihnen gerne weiter.