

PHILIPS

Slaapapneu

Slaapapneu

Quiz

Druk deze vragenlijst eenvoudig af en leer of u risico heeft op obstructieve slaapapneu (OSA).

Beantwoord 'Ja' of 'Nee' op de volgende vragen om uw slaapapneu risico te berekenen:

Bent u een man? Ja / Nee

Bent u ouder dan 50 jaar? Ja / Nee

Is uw lichaamsgewichtindex (BMI) meer dan 35kg/m²? Ja / Nee

Is de kraag van uw hemd 40 cm of groter? Ja / Nee

Snurkt u luid (luid genoeg om door gesloten deuren gehoord te worden) of om gepord te worden door de ellebogen van uw bedpartner omdat u 's nachts snurkt? Ja/ Nee

Voelt u zich overdag vaak vermoeid, niet uitgerust of slaperig? Ja/ Nee

Heeft iemand waargenomen dat u tijdens uw slaap stopte met ademen? Ja / Nee

Hebt u hoge bloeddruk of wordt u daarvoor behandeld? Ja / Nee

Totaal aantal vragen beantwoord 'Ja'

*Body Mass Index = deel uw **gewicht** in kilogram (kg) door uw **lengte** in meter (m) het resultaat hiervan deelt u **nogmaals** door uw **lengte**. het resultaat is uw BMI.

Wat betekent mijn score?

Ja op **0 tot 2 vragen: laag risico** op obstructieve slaapapneu (OSA)

Ja op **3 tot 4 vragen: intermediair risico** op OSA

Ja op **5 tot 8 vragen: hoog risico** op OSA

Indien u een **intermediair of hoog risico** op obstructieve slaapapneu hebt **en/of** een van de onderstaande symptomen vertoont raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts om deze resultaten te bespreken!

- Hoofdpijn vroeg in de ochtend
- Depressie of prikkelbaarheid
- Slechte concentratie en slaperigheid tijdens routine-activiteiten
- Freqvent toiletbezoek 's nachts en droge keel als u wakker wordt