

Spánkové apnoe

Kvíz

Jednoducho si vytlačte a vyplňte tento dotazník, aby ste zistili, či by ste mohli byť vystavený(á) riziku obštrukčného spánkového apnoe (OSA).

Odpovedzte „**áno**“ alebo „**nie**“ na nasledujúce otázky, aby ste si mohli vypočítať svoje riziko OSA:

Ste muž?	áno/nie
Ste starší/staršia ako 50 rokov?	áno/nie
Je váš BMI* viac ako 35 kg/m ² ?	áno/nie
Máte obvod krku väčší ako 16 palcov (40 cm)?	áno/nie
Chrápate nahlas (hlasnejšie ako hovoríte alebo tak hlasno, že je to počuť cez zatvorené dvere)?	áno/nie
Cítite sa často v priebehu dňa unavený(á), malátny(a) alebo ospalý(á)?	áno/nie
Všimol si už niekto, že počas spánku prestanete dýchať?	áno/nie
Liečite sa alebo ste sa liečili na vysoký krvný tlak?	áno/nie

Celkový počet otázok s odpoveďou „áno“

*Index telesnej hmotnosti = delte svoju **váhu** v kilogramoch (kg) svojou **výškou** v metroch (m), potom číslo, ktoré dostanete, znova delte svojou **výškou**, aby ste získali hodnotu BMI.

Čo znamená moje skóre?

Ak ste dosiahli skóre **0-2**, máte **nízke riziko výskytu OSA**

Ak ste dosiahli skóre **3-4**, máte **stredné riziko výskytu OSA**

Ak ste dosiahli skóre **5-8**, máte **vysoké riziko výskytu OSA**

Ak máte stredné alebo vysoké riziko výskytu OSA **a/alebo** máte niektorý z dole uvedených príznakov, odporúčame vám, aby ste navštívili svojho všeobecného lekára a pohovorili si s ním o tom.

- Ranné bolesti hlavy, problémy s pamäťou alebo učením
- Výkyvy nálad alebo zmeny osobnosti, možno pocit depresie
- Cítite sa podráždený(á) a nedokázate sa sústrediť na prácu
- Máte sucho v hrdle po prebudení a často chodíte v noci močiť