

ALVÁSI APNOE KOCKÁZATFELMÉRŐ KÉRDŐÍV

1. oldal

Név

Kockázati kérdések

1. Neme

☐ Férfi - 2 pont ☐ Nő - 1 pont

2. Életkora a kitöltés évében

☐ 30 év vagy alatta - 1 pont ☐ 30 év felett - 2 pont3. BMI (kg/m²). Számítás: testsúly (kg) / magasság (cm) / magasság (cm) × 10 000☐ 30 alatt - 1 pont ☐ 30-35 között - 2 pont ☐ 35 felett - 3 pont

4. Előfordult-e már, hogy vezetés közben elbóbiskolt vagy elaludt?

☐ Igen - 3 ☐ Nem - 0 ☐ Nem tudom - 2

5. Aluszékonyosság miatt volt-e személyi sérüléssel vagy anyagi kárral járó közlekedési balesete az elmúlt három évben?

☐ Igen - 4 ☐ Nem - 0 ☐ Nem tudom - 3

6. Szokott-e szinte minden alvás során horkolni?

☐ Igen - 2 ☐ Nem - 0 ☐ Nem tudom - 1

7. Mondták-e már Önnek, hogy alvás közben légzéskimaradása volt?

☐ Igen - 1 ☐ Nem - 0 ☐ Nem tudom - 0

8. Jellemzően kipihenten ébred-e egy egész éjszakás alvást követően?

☐ Igen - 0 ☐ Nem - 2 ☐ Nem tudom - 1

9. Van-e magas vérnyomása, vagy kezelik-e ezzel a betegséggel?

☐ Igen - 2 ☐ Nem - 0 ☐ Nem tudom - 1

Részösszeg (A)

ALVÁSI APNOE KOCKÁZATFELMÉRŐ KÉRDŐÍV

2. oldal

Epworth nappali aluszékonyági skála (ESS)

Jelölje, mennyire valószínű, hogy az adott helyzetben elbóbiskolna vagy elaludna: 0 = biztosan nem, 1 = kevéssé valószínű, 2 = valószínű, 3 = szinte biztosan.

1. Ülve, olvasás közben

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

2. Televízió-nézés közben

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

3. Nyilvános helyen üldögélve, ahol nem kell aktívan részt vennie (pl. előadáson)

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

4. Autóban utasként ülve egyórás, megállás nélküli utazás során

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

5. Ha lehetősége van délután lefeküdni pihenésre alkalmas környezetben

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

6. Ülve, társalgás közben

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

7. Csendben üldögélve ebéd után, amelyhez nem fogyasztott alkoholt

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

8. Gépjárművet vezetve, ha a forgalom miatt néhány percre kénytelen megállni

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

E-pontok összesen

Átszámítás: 0-10 E-pont = 0 pont; 11-14 E-pont = 2 pont; 15-24 E-pont = 4 pont.

Nappali aluszékonyág pontszáma (B)

Teszt eredménye (A + B)

Hely, dátum

Vizsgált személy aláírása (nyomtatás után)