

Diagnosehilfe für Ärzte

- Risiko-Score obstruktive Schlafapnoe OSA
- Epworth-Schläfrigkeits-Skala ESS

Wer wach sein will, muss schlafen können.

Zentrum für Schlafmedizin AG Hirslanden Zürich

Führendes ambulantes Zentrum für Diagnostik, Beratung und Therapie bei allen Schlafstörungen und schlafbedingten Tagesbeschwerden.

Gegr. 1998 | Schlaflabor für Polysomnografie
Zertifiziert von der Schweizerischen Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie SGSSC und dadurch kassenanerkannt.



Zentrum für
Schlafmedizin AG

Hirslanden

Forchstrasse 420 8702 Zollikon 043 499 52 11 sleepmed.ch

Risiko-Score obstruktive Schlafapnoe OSA

1. Schnarchen

Ihr Schnarchen ist lauter als Sprechen und kann durch eine geschlossene Tür gehört werden.

2. Müdigkeit

Tagsüber sind Sie häufig müde oder schläfrig.

3. Aussetzer

Sie oder Dritte beobachten Atemaussetzer während Ihres Schlafes.

4. Blutdruck

Sie haben Bluthochdruck oder lassen diesen behandeln.

5. BMI

Ihr BMI ist höher als 35 kg/m².

6. Alter

Sie sind über 50 Jahre.

7. Halsumfang

Ihr Halsumfang ist grösser als 40 cm.

8. Geschlecht

Sie sind männlich.

0–2 Ja: Geringes Risiko für obstruktive Schlafapnoe

3–8 Ja: Hohes Risiko für obstruktive Schlafapnoe

Epworth-Schläfrigkeits-Skala ESS

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen?

0: niemals | 1: wenig wahrscheinlich | 2: mittel wahrscheinlich | 3: sehr wahrscheinlich

1. Im Sitzen lesen
2. Beim Fernsehen
3. Im Theater oder bei einem Vortrag
4. Eine Stunde als Beifahrer im Auto
5. Sich sitzend unterhalten
6. Beim liegenden Ausruhen am Nachmittag
7. Sitzend nach dem Mittagessen ohne Alkohol
8. Als Autofahrer bei einem verkehrsbedingten Stopp von einigen Minuten

0–6 Punkte: Normale Werte

7–9 Punkte: Wert in der oberen Norm

10–12 Punkte: Leicht erhöhte Schläfrigkeit

13–15 Punkte: Krankhafte Schläfrigkeit

16–18 Punkte: Schwere Schläfrigkeit

19–24 Punkte: Alarmierend hohe Einschlafneigung



Zentrum für
Schlafmedizin AG

Hirslanden