

Die Epworth-Skala

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen, sich also nicht nur müde fühlen? Die Fragen beziehen sich auf Ihren Alltag in der letzten Zeit.

Selbst wenn Sie einige der Situationen in letzter Zeit nicht erlebt haben, versuchen Sie bitte, sich vorzustellen, wie diese auf Sie gewirkt hätten. Benutzen Sie die folgende Skala, um die am besten passende Zahl für jede Situation auszuwählen:

- 0 = würde niemals einnicken
- 1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Situation	Wahrscheinlichkeit des Einnickens 0–3
Im Sitzen lesen	<input type="checkbox"/>
Fernsehen	<input type="checkbox"/>
Ruhiges Sitzen an einem öffentlichen Ort (z. B. Theater oder Versammlung)	<input type="checkbox"/>
Als Beifahrer in einem Auto während einer Stunde Fahrt ohne Unterbrechung	<input type="checkbox"/>
Sich nachmittags zum Ausruhen hinlegen, wenn es die Umstände erlauben	<input type="checkbox"/>
Mit jemandem zusammensitzen und sich unterhalten	<input type="checkbox"/>
Ruhiges Sitzen nach einem Mittagessen ohne Alkohol	<input type="checkbox"/>
In einem Auto während man für wenige Minuten im Verkehr anhält	<input type="checkbox"/>
Gesamt:	<input type="checkbox"/>

Je mehr Punkte, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer Diagnose auf Schlafapnoe. Dieser Test ist kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose und Therapiemanagement - wenn Sie sich in irgendeiner Weise über Ihre Gesundheit sorgen, ziehen Sie bitte einen Arzt zu Rat.

© Copyright M.W. Johns, 1990. Die Epworth-Skala wurde mit der freundlichen Erlaubnis von Dr. Murray W. Johns reproduziert.

Für Online-Support und -Informationen besuchen Sie unsere Webseite unter www.resmed.de - zuverlässige Informationen über Schlafapnoen, ihre Risiken sowie Behandlungsoptionen.

RESMED

Referenzen

- ¹ Worsnop et al. *Am J Respir Crit Care Med.* 1998
- ² Logan et al. *J. Hypertension.* 2001
- ³ Bassetti et al. *Sleep.* 1999
- ⁴ Young T, Blustein J, et al. *Sleep.* 1997

ResMed Corp Poway, CA, USA +1 858 746 2400 OR 1 800 424 0737 (toll free), ResMed Ltd Bella Vista, NSW, Australia +61 (2) 8884 1000 or 1 800 658 189 (toll free). Geschäftsstellen in Deutschland, Finnland, Frankreich, Großbritannien, Hongkong, Japan, Malaysia, den Niederlanden, Neuseeland, Österreich, Schweden, der Schweiz, Singapur, Spanien (weitere Informationen finden Sie auf der Webseite). ResMed GmbH & Co. KG Rudolfstraße 10 D-41068 Mönchengladbach Deutschland Tel.: +49 (0) 2161-3521-0 (Rezeption), +49 (0) 180 22 22 668 (Service-Telefon; 0,06 € Anruf), +49 (0) 180 22 66 888 (Wartungstelefon; 0,06 € Anruf) Fax: +49 (0) 2161-3521-1499 E-Mail: reception@resmed.de. © 2004 ResMed Ltd. 1010420/1 04 09

SCHNARCHEN SIE?

SIND SIE STÄNDIG MÜDE?



RESMED

Wenn Sie ein regelmäßiger Schnarcher sind und sich tagsüber ständig müde fühlen, leiden Sie unter Umständen an einem Zustand, der „Schlafapnoe“ genannt wird. Obwohl dieser Zustand so weit verbreitet ist wie Asthma oder Diabetes, bleibt er doch oft unerkannt - eine „versteckte Epidemie“.

Mit Hilfe dieser Checkliste können Sie einige Symptome der Schlafapnoe erkennen.

- Stellt Ihr Partner des öfteren fest, dass Sie im Schlaf aufhören zu atmen oder nach Luft schnappen?
- Wachen Sie morgens oft unausgeschlafen auf?
- Sind Sie manchmal tagsüber übermäßig müde?
- Hat Ihre Energie und Motivation nachgelassen?
- Haben Sie Konzentrationsschwächen?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, besteht für Sie ein erhöhtes Risiko, dass Sie an Schlafapnoe leiden.

- Sind Sie übergewichtig?
- Sind Sie ein starker Schnarcher?
- Gibt es in der Vorgeschichte Ihrer Familie weitere Personen, die stark schnarchen und an Schlafapnoe leiden?

Wissen Sie, dass Schlafapnoe mit ernststen Gesundheitsproblemen in Verbindung steht?

- Leiden Sie unter Bluthochdruck?
- Hatten Sie jemals einen Schlaganfall oder Herzinfarkt oder leiden Sie an einer Herzstörung?

Was genau ist Schlafapnoe?

Normalerweise entspannen sich die Muskeln, die die oberen Atemwege offen halten, im Schlaf. Entspannen sie sich zu sehr, verengen sich die oberen Atemwege und die Person beginnt zu schnarchen. Bei einer zu starken Verengung kann es zu Atemstörungen kommen. Manchmal werden die Atemwege ganz blockiert und die Person hört vorübergehend auf zu atmen. Diesen Zustand nennt man „obstruktive Apnoe“. Er kann zehn Sekunden oder länger anhalten. Obstruktive Apnoen können mehrere Male pro Nacht - in einigen Fällen mehrere hundert Mal - auftreten.



Atemwege offen



Atemwege teilweise verschlossen



Atemwege verschlossen

Wenn Sie an diesem Zustand leiden, kommt es mit jeder Apnoe zu Atemstörungen, die Ihr Gehirn und Ihr Herz belasten. Ihr Schlaf wird Nacht für Nacht aufs Neue gestört. Sie fühlen eine so starke Müdigkeit, dass es sich auf Ihre Lebensqualität, Ihr Arbeitsleben und Ihre Beziehung auswirkt. Ihr Partner hört womöglich die symptomatischen Apnoegeräusche, während Sie schlafen - Schnarchen gefolgt von einigen Sekunden Stille und dann vielleicht ein kurzes lautes Schnarchen oder Luftschnappen, bevor Sie wieder zu atmen beginnen.

Ernsthafte Risiken für Ihre Gesundheit

Neueste Studien haben ergeben, dass Schnarchen und Schlafapnoe mit vielen ernsthaften Gesundheitsproblemen in Zusammenhang stehen. Bei Nichtbehandlung sind sie ein Risikofaktor für hohen Blutdruck, Herzstörungen, Schlaganfall, Diabetes und Depressionen.

- Über **35 %** aller Schlafapnoe-Patienten leiden unter hohem Blutdruck und einem erhöhten Risiko für Herzstörungen.¹
- Eine wichtige Erkenntnis ist, dass **83 %** aller Patienten, die fortwährend unter hohem Blutdruck leiden, obwohl sie bereits mit drei oder mehr Medikamenten behandelt werden, außerdem unter Schlafapnoe leiden.²
- Fast **70 %** aller Schlaganfallpatienten leiden auch an Schlafapnoe.³
- Bei einer Person mit Schlafapnoe ist das Risiko eines Verkehrsunfalls **sieben** Mal höher, als bei einem gesunden Menschen.⁴

Ist dieser Zustand behandelbar? Wenn ja, wie?

Ja! Es gibt eine effiziente, allgemein akzeptierte Behandlung für die Schlafapnoe, die nasale Behandlung mit positivem Atemwegsdruck (CPAP = continuous positive airway pressure). Dabei wird Ihnen sanfte Druckluft von einem neben Ihrem Bett aufgestellten Gerät über eine kleine Maske oder ein Nasenpolstersystem zugeführt. Diese Druckluft wirkt wie eine Art „Luftkeil“, der die oberen Atemwege offen hält und so Apnoen verhindert.

Bei dieser Behandlungsmethode sind keine Medikamente oder Operationen erforderlich und sie hat bereits vielen Patienten weltweit zu einem gesünderen Schlaf und damit zu einem gesünderen Leben verholfen. Bei vielen Patienten tritt der Behandlungserfolg sehr schnell ein - oft schon in der ersten Nacht.

Gut schlafen - jede Nacht

ResMed bietet eine Komplettlösung für die Schlafapnoetherapie, einschließlich gut sitzender, bequemer Masken oder Nasenpolstersysteme sowie ruhige, bedienungs- und reisefreundliche Geräte.

Glauben Sie, dass Sie unter Schlafapnoe leiden?

Gehen Sie durch den Epworth-Test auf der Rückseite dieser Broschüre und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Dieser wird sie u. U. an einen Schlafspezialisten überweisen, um Sie speziell auf Schlafapnoe zu testen.