

## De Epworth Sleepiness Scale of ESS

Deze test geeft aan hoe slaperig je overdag bent. In het slaapjargon spreekt men van EDS, Excessive Daytime Sleepiness.

**Vul hier de datum in: .....**  
**D.i. belangrijk opdat je na een eventuele behandeling een vergelijkende score zou kunnen opmaken!**  
**Extra vragenlijsten vindt je op**  
**www.stopsnurken.be of www.3Doraalapparaat.be**

Probeer je in te beelden hoe groot de kans is dat je indut indien je deze handelingen zou doen. Waarschijnlijk zijn er enkele bij die je de laatste tijd niet meer hebt gedaan.

Geef met een score aan hoe groot de kans is dat je tijdens een van de volgende situaties indut (0 = nooit, 1 = af en toe, 2 = vaak, 3 = altijd).

Situatie	Kans op indutten
Zitten en lezen	.....
Tv-kijken	.....
Bijwonen van een theatervoorstelling of vergadering	.....
Als passagier in een auto tijdens een rit van 1 uur zonder pauze	.....
's Middags, wanneer de omstandigheden uitrusten toelaten	.....
Zitten en met iemand praten	.....
Rustig zittend na de lunch (zonder alcohol)	.....
Als bestuurder van een auto, wanneer in het verkeer enkele minuten moet gewacht worden	.....
<b>TOTALE SCORE</b>	.....

Scores kunnen variëren van 0 – 24.

Scores hoger dan 10 zijn indicatief voor verhoogde slaperigheid overdag.

Indien je score hoger ligt dan 10 bestaat er verhoogde kans dat je aan nachtelijke ademhalingsstoornissen zoals \*\*OSAS lijdt. Bespreek deze vragenlijst met je huisarts!

## De Berlijnse Vragenlijst

### Deel 1/2

Deze vragenlijst wordt in de medische wereld gerespecteerd voor de eenvoud en de 'gevoeligheid' waarmee OSAS (zie\*\*) kan opgespoord worden. Deze is 86%, dwz dat per 100 mensen met OSAS 14 van hen niet via deze manier weerhouden zullen worden! Deze vragenlijst is dus niet de enige maatstaf. (Ann. Intern. Med., '99, Netzer et al)

(gelieve deze vragenlijst in te vullen met je bedpartner)

**A1. Snurk jij?** 0 neen **0 ja**

**A2. Als je snurkt is dit...**

- een beetje luider dan ademen.
- zo luid als praten.

- luider dan praten.
- heel luid. Hoorbaar in andere kamers.

**A3. Hoe vaak snurk je?**

- niet elke week.
- 1 – 2 keer per week.

- 3 – 4 keer per week.
- bijna elke dag.

**A4. Heeft jou gesnurkt ooit andere mensen gestoord?** 0 neen **0 ja**

**A5. Heeft ooit iemand opgemerkt dat jij stopt met ademen tijdens je slaap?**

- niet elke week.
- 1 – 2 keer per week.

- 3 – 4 keer per week.
- bijna elke dag.

**B1. Hoe vaak sta jij 's morgens op met een gevoel van vermoeidheid en onvoldoende nachtrust?**

- niet elke week.
- 1 – 2 keer per week.

- 3 – 4 keer per week.
- bijna elke dag.

**\*\*OSAS, Obstructief Slaap-Apneu Syndroom, is een slaapstoornis die wordt gekenmerkt door veelvuldige, soms 30 tot 60 seconden lange, ademstilstanden tijdens de slaap, afgewisseld met zwaar snurken. OSAS tast de levenskwaliteit en de gezondheid aan, vaak zonder dat de patiënt er zich van bewust is.**

www.stopsnurken.be of www.3Doraalapparaat.be

## De Berlijnse Vragenlijst

### Deel 2/2

**B2. Zijn er vele dagen dat je je vermoeid, niet uitgerust of loom voelt?**

- niet elke week.
- 1 – 2 keer per week.

- 3 – 4 keer per week.
- bijna elke dag.

**B3. Ben jij ooit weggedommeld, ingeslapen tijdens het besturen van de auto?**

0 neen 0 ja

**Indien ja; hoe vaak is dat dan?**

- niet elke week.
- 1 – 2 keer per week.

- 3 – 4 keer per week.
- bijna elke dag.

**C1. Heb jij soms een hoge bloeddruk?**

**0 ja** 0 nooit 0 ik weet het niet

**C2. Heb jij overgewicht? BMI:**

$$\frac{\text{gewicht in kg}}{(\text{lengte in m})^2} = \frac{\quad}{\quad} = \quad \text{kg/m}^2$$

0 20 à 25 = normaal

0 25 à 30 overgewicht

**0 >30 = ++ overgewicht**

**Resultaat ; elk antwoord in een kader is een positief antwoord!**

Reeks **A** is positief indien 2 of meer

positieve antwoorden > omcirkel + / -

Reeks **B** is positief indien 2 of meer

positieve antwoorden > omcirkel + / -

Reeks **C** is positief indien 1 of meer

positieve antwoorden > omcirkel + / -

Indien 2 of meer reeksen positief zijn dan

bestaat er een verhoogde kans dat je aan

nachtelijke ademhalingsstoornissen zoals

\*\*OSAS lijdt.

Bespreek deze vragenlijst met je huisarts!