

Om een eerste indicatie te stellen of u last alleen last heeft van snurken en/ of Obstructief SlaapApneuSyndroom (OSAS) kunt u de volgende twee testen afnemen. Wanneer u naar een behandelaar gaat, raadt MRA Specialist u aan om dit formulier ingevuld mee te nemen.

## Epworth Sleepiness Scale (ESS)

Omcirkel welk cijfer bij u van toepassing is. De betekenis van de cijfers, zijn als volgt:

0= Geen kans dat ik weg dommel      2= Matige kans dat ik weg dommel

1= Kleine kans dat ik weg dommel      3= Grote kans dat ik weg dommel

Zitten en lezen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
TV kijken	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Inactief zitten op een openbare plaats (B.V. een theater of een vergadering)	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Als passagier een uur lang zonder onderbreking in een auto zit	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
's Middags even liggen te rusten als de omstandigheden het toelaten	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Zitten en praten met iemand	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Rustig zitten na een lunch zonder alcohol	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
In de auto zitten terwijl er enkele minuten wordt stil gestaan in het verkeer	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Tel de cijfers bij elkaar op.				Totaal:

<10: Geen bijzonderheden

10-18: Slaperig, u heeft het risico dat u last heeft van OSAS

>18: Zeer slaperig, u heeft loopt een zeer grote risico dat u last heeft van OSAS

## STOP-BANG

U dient de volgende vragen met ja of nee te beantwoorden:

Produceert u fors geluid bij het snurken? (luider dan praten)	Ja <input type="radio"/>	Nee <input type="radio"/>
Voelt u zich vaak moe of slaperig overdag?	Ja <input type="radio"/>	Nee <input type="radio"/>
Stopt u met ademen tijdens de slaap?	Ja <input type="radio"/>	Nee <input type="radio"/>
Heeft u of wordt u behandeld voor hoge bloeddruk?	Ja <input type="radio"/>	Nee <input type="radio"/>
Heeft u een BMI van meer dan 35?	Ja <input type="radio"/>	Nee <input type="radio"/>
Bent u ouder dan 50 jaar?	Ja <input type="radio"/>	Nee <input type="radio"/>
Is uw nekomtrek 41cm of groter? (Boardmaat overhemd)	Ja <input type="radio"/>	Nee <input type="radio"/>
Bent u man?	Ja <input type="radio"/>	Nee <input type="radio"/>

Indien u 3 vragen of meer met ja heeft beantwoord heeft u een hoog risico op OSAS.

Heeft u minder dan 3 vragen beantwoord met ja, dan heeft u een laag risico op OSAS.

