

Dotazník na skrínovanie OSAS

Správnu odpoveď zakrúžkujte, doplňte alebo zaškrtnite.

1.	Pohlavie	Muž	Žena	
2.	Vek			
3.	Váha			
4.	Výška			
		ÁNO	NIE	NEVIEM
5.	Stalo sa Vám už, že ste si zdriemli počas riadenia motorového vozidla?			
6.	Mali ste za posledné tri roky vážnu autonehodu (so zranením osôb či poškodením majetku) pre ospalosť za volantom?			
7.	Chrápete hlasno skoro každú noc?			
8.	Povedal Vám už niekto, že sa Vám počas spánku zastavuje dych?			
9.	Prebúdzate sa po celonočnom spánku zvyčajne svieži/svieža ?			
10.	Prosím vyplňte dotazník ohľadom dennej ospalosti na druhej strane (Epworská škála spavosti) .			

EPWORSKÁ ŠKÁLA SPAVOSTI

Aká je pravdepodobnosť, že zaspíte alebo sa budete cítiť ospalým/ospalou v nasledovných situáciách? (Správnu odpoveď zakrúžkujte) Ak niektorú z činností nevykonávate, skúste si situáciu predstaviť.

		Pravdepodobnosť, že zaspím...			
		0	1	2	3
<i>Situácia:</i>		nikdy nezaspím, nie som ospalý/á	malá	stredne vysoká	vysoká
1	Sedenie a čítanie.	0	1	2	3
2	Pozeranie televízie.	0	1	2	3
3	Sedenie v kľude na verejnom mieste (napr. v parku, v divadle alebo na stretnutí).	0	1	2	3
4	Cesta autom viac ako hodinu bez prestávky, ako spolujazdec.	0	1	2	3
5	Poobedňajší odpočinok v ľahu.	0	1	2	3
6	Počas rozhovoru s niekým, pokiaľ sedíte.	0	1	2	3
7	Sedenie v kľude po hlavnom jedle dňa bez alkoholu.	0	1	2	3
8	V aute, počas niekoľkominútovej prestávky v doprave (napr. čakanie na semafore).	0	1	2	3

Spolu:

VYHODNOTENIE: Dotazník na skrínovanie OSAS

	Skóre	
1.		Q. 1: Žena =1; Muž =2
2.		Q. 2: Vek do 30 rokov= 2; 30 a viac rokov= 1
3.		
4.		Q. 3-4: BMI do 30 kg/m ² = 1, 31-35 kg/m ² = 2; 36 kg/m ² a viac= 3
5.		Q. 5: Áno= 3; NIE= 0; NEVIEM= 2
6.		Q. 6: ÁNO= 4; NIE= 0; NEVIEM= 3
7.		Q. 7: ÁNO= 2; NIE= 0; NEVIEM= 1
8.		Q. 8: ÁNO= 1; NIE= 0; NEVIEM= 0
9.		Q. 9: NIE= 2; ÁNO= 0; NEVIEM= 1

Súčet		Pozitívny: 8 a viac bodov
-------	--	---------------------------

10.		Pozitívny: 11 a viac bodov
-----	--	----------------------------

V prípade, že pacient dosiahne pozitívny výsledok v jednom alebo oboch testoch, musí byť jeho zdravotný stav posúdený špecialistom.