

EGENREMISS

Kan du komma med kort varsel?	
JA	NEJ
☐	☐

Datum	
Namn	
Personnummer	
Telefon hem	
Telefon arbete	
Mobiltelefon	

FRÅGEFORMULÄR vid utredning av sömnapné

Snarkning med andningsuppehåll under sömn är ett ganska vanligt förekommande tillstånd hos vuxna.

Ibland får man så mycket besvär av detta att det kan påverka din hälsa. Det kallas då sömnapné.

Under en undersökningsnatt registreras bland annat Din syremättnad, hjärtfrekvens och Dina andningsrörelser under sömnen genom en utrustning som Du får låna under en natt.

Vi ber Dig att fylla i det här frågeformuläret för att ge oss en god uppfattning om vilka av Dina besvär som eventuellt kan förklaras av Din snarkning och/eller sömnapné.

När Du fyllt i frågeformuläret skickar Du det till Sömnheten. Adress – se längst ner på sidan.

Svaren på Dina frågor behandlas enligt sekretesslagarna inom sjukvården.

SÖMNMEDICINSKA ENHETEN
Skaraborgs Sjukhus Skövde
541 85 Skövde

Tel: 0500-431782

Sätt kryss i lämplig ruta!

I. ÄRFTLIGHET:

	Ja	Nej	Vet ej
1) Snarkar/snarkade Dina föräldrar eller syskon?			
2) Har/hade någon av Dina föräldrar eller syskon sömnapné?			

II. SOCIALT:

1) Civilstånd				
2) Yrke				
3) Röker Du?	Ja	Om ja, hur många/dag	Slutat röka	Aldrig rökt
		/dag	År.....	
4) Hur ofta dricker Du alkohol?				
5) Dricker Du någon gång alkohol för att kunna somna?		Ja	Nej	

III. TIDIGARE OCH NUVARANDE SJUKDOMAR:

	Ja	Nej
1) Är Dina halsmandlar bortopererade?		
2) Är Du opererad för näspolyper som vuxen?		
3) Har Du opererats eller behandlats för över/underbett?		

Har Du eller behandlas Du för:

4) allergiska besvär?		
5) luftrörsbesvär?		
6) nästäppa?		
7) astma?		
8) KOL (Kroniskt obstruktiv lungsjukdom)?		
9) högt blodtryck?		
10) kärlkramp?		
11) hjärtsvikt?		
12) hjärtrytmrubbning (flimmer)?		
13) något annat hjärtfel (om ja, vilket?.....)		
14) höga blodfetter?		
15) diabetes?		
16) rubbning i ämnesomsättning (sköldkörtelhormonet)?		
17) någon annan hormonsjukdom?		
18) någon neurologisk sjukdom?		
19) någon muskelsjukdom?		
20) psykiska besvär?		
21) haft hjärtinfarkt?		
22) blivit by-pass opererad eller ballongvidgad i kranskärl?		
23) haft stroke?		
24) Har Du någon regelbunden medicinering?		
Om "ja", vilka mediciner?		

IV. SÖMNVANOR

1) Hur dags brukar Du lägga Dig?	
2) Hur lång tid brukar det ta tills Du somnar?	
3) Hur dags brukar Du gå upp på morgonen?	

Hur ofta:

**Vet ej Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket
ofta**

4) Snarkar Du?						
5) Har Din familj klagat över Ditt snarkande?						
6) Vaknar Du upp hastigt med andnöd?						
7) Har Du insomningssvårigheter?						
8) Vaknar Du för tidigt och har svårt att somna om?						
9) Har Du andningsuppehåll under sömnen?						
10) Svetas Du på nätterna?						
11) Går Du upp på natten för att kasta vatten?						
12) Vaknar Du med huvudvärk?						
13) Använder Du sömnmedicin?						
14) Vaknar Du av att Du har smärtor eller myrkrypningar i benen och att Du måste gå upp och röra på Dig?						
15) Händer det att Du inte är utvilad när Du vaknar på morgonen?						
16) Känner Du Dig sömnig under dagen?						
17) Känner Du Dig trött under dagen?						
18) Har Du någon gång somnat som bilförare?						
19) Känner Du Dig deprimerad?						
20) Har Du svårt att koncentrera Dig?						

V. DAGTIDSSÖMNIGHET

Hur troligt är det att Du skulle slumra till eller somna i följande situationer, till skillnad från att bara känna Dig trött? Det avser Ditt vanliga levnadssätt på senaste tiden. Även om Du inte gjort allt detta nyligen, så försök att komma på hur det skulle ha påverkat Dig. Använd följande skala för att välja den lämpligaste siffran för varje situation (sätt kryss i lämplig ruta!)

0 = skulle *aldrig* slumra

1 = *liten risk* att slumra

2 = *måttlig risk* att slumra

3 = *stor risk* att slumra

<i>Situation</i>	<i>Risk att slumra</i>			
	Aldrig 0	Liten risk 1	Måttlig risk 2	Stor risk 3
Sitter och läser				
Tittar på TV				
Sitter överksam på allmän plats (t.ex teater eller ett möte)				
Som passagerare i en bil i en timme utan paus				
Ligger ner och vilar på eftermiddagen om omständigheterna tillåter				
Sitter och pratar med någon				
Sitter stilla efter att ha ätit lunch (utan alkohol)				
I en bil som stannat några minuter i trafiken				
Övriga kommentarer:				

Tack för Din medverkan!

Ref.: Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. Sleep 1991; 14:540-545.
Svensk översättning gjord av Erik Broman, Uppsala 2000 och antagen av Svensk Förening för Sömnforskning 2001.