

Spørgeskema vedr. søvn

Du bedes besvare nedenstående spørgsmål. Hvis der er valgmuligheder, bedes du sætte ring om det, der passer bedst. Du må gerne tilføje.

Dato idag

Navn

Cpr. nr.

Alder

Angiv hvor mange nætter om ugen du snorker: 0 1 2 3 4 5 6 7 nætter pr. uge

Snorker du når du ligger på ryggen? siden? maven?

Sover du alene?

Er der noget der øger tendensen til at snorker?

Hvis din snorken er et problem for dem du sover sammen med bedes du anføre om det er et stort problem? mindre problem?

Anvender de ørepropper? sover de i et andet rum ?

Holder du vejtrækningspauser når du sover? Ved du hvor mange sekunder de varer?

Sover du uroligt? Sveder du meget om natten?

Hvor mange gange vågner du i løbet af en nat?

Hvis du vågner er det fordi du skal på toilettet? din snorken vækker dig?
din medsover vækker dig? du føler du bliver kvalt?

Jeg føler mig udhvilet 0 1 2 3 4 5 6 7 morgener per uge

Har du koncentrationsbesvær? hukommelsesbesvær? morgenhovedpine?
hovedpinetendens i løbet af dagen?

Jeg går typisk i seng kl. _____ og står op kl. _____

Kan derudover tage en lur på ____ timer

Kræver dit arbejde at du sover på forskellige tider af døgnet?

Hvilket arbejde har du?

Hvor gammel var du da snorken blev et problem?

Hvad vejede du ?

Hvad vejer du i dag?

Er dit kravemål blevet større?

Hvad er kravemålet i dag?

Hvad er din højde?

Har du problemer med at få luft gennem næsen
 altid? under anstrengelse? når du sover? aldrig?

Er du tør i munden om morgenen når du vågner
 altid? en gang imellem? aldrig?

Har du høfeber eller anden allergi? (anfør hvad):

Har du forhøjet blodtryk? hjerte-sygdom? åreforkalkning?
 lungesygdom? sukkersyge? nedsat stofskifte?

Fejler du andet?

Er du opereret for mandler? polypper? luftpassagen i næsen?

Er du tidligere undersøgt eller behandlet for snorken (operation, plastre, skinner, etc.)?

Anfør venligst hvad du spiser af medicin også naturmedicin:

Ryger du? Hvis ja anfør venligst hvor meget:

Hvor meget øl, vin og spiritus drikker du ca. i gennemsnit om dagen?

Hvorfor tror du, du snorker?

Hvor stor er sandsynligheden for at du ville blunde eller falde i søvn i nedennævnte situationer (der er ikke tale om blot at føle sig træt). Du skal tænke på hvordan du har haft det i den senere tid. Hvis du ikke har oplevet alle situationerne må du angive hvorledes du ville tro du det var gået. Det er vigtigt at du besvarer alle spørgsmålene.

Falder du i søvn	Aldrig	Sjældent	Af og til	Næsten altid
1. Når du sidder og læser				
2. Når du ser TV				
3. Når du sidder stille ex i biograf eller til et møde				
4. Hvis bilen holder stille nogle få minutter i trafikken				
5. Hvis du er passager i en bil under en times kørsel uden pause?				
6. Hvis du en eftermiddag lægger dig for at hvile?				
7. Når du sidder og taler med nogen?				
8. Når du sidder stille efter en frokost uden alkohol?				