

Auswertung

0-7 Punkte

Ihre Werte liegen vollkommen im Normalbereich. Sie zeigen keine erhöhte Tagesmüdigkeit. Ihr Schlafapnoe-Risiko ist also relativ gering einzuschätzen.

Falls Sie jedoch schnarchen oder Ihr Bettpartner sogar nächtliche Atemaussetzer festgestellt hat, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt wenden.

7-10 Punkte

Bei Ihnen liegt eine durchschnittliche Tagesmüdigkeit vor. Dieses Testergebnis deutet nicht auf ein erhöhtes Risiko hin.

Bei dauerhaftem Schnarchen oder festgestellten Atemaussetzern in der Nacht sollten Sie sich jedoch zur Sicherheit von Ihrem Hausarzt untersuchen lassen.

10-15 Punkte

Ihre Tagesmüdigkeit ist erhöht. Dies kann jedoch situationsbedingt sein (zum Beispiel weil Sie derzeit zu wenig schlafen). Dennoch sollten Sie sich gründlich untersuchen lassen. Sie können sich mit dem Testergebnis an uns oder Ihren Hausarzt wenden, wir überweisen Sie dann an einen spezialisierten Facharzt, der Ihnen auch ein Screening-Gerät für zuhause mitgeben kann.

mehr als 15 Punkte

Der Grad Ihrer Tagesmüdigkeit ist sehr hoch. Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass Sie von Schlafapnoe betroffen sind. Sie sollten sich daher sobald als möglich von einem Facharzt untersuchen lassen. Er kann Ihnen außerdem ein spezielles Screening-Gerät für zuhause mitgeben, mit dem sich das Risiko für Schlafapnoe zuverlässig feststellen lässt.

Hinweis:

Dieser Test ist keine Diagnose! Er soll lediglich die Einschätzung Ihrer Tagesmüdigkeit erleichtern. Je höher die Punktzahl ist, desto gravierender ist die (Tages)Müdigkeit.