

Uyku Apnesi Testi

Obstrüktif Uyku Apnesi (OSA) riskinizin olup olmadığını öğrenmek için bu soru formunu yazdırın ve doldurun.

OSA riskinizi hesaplamak için aşağıdaki soruları “Evet” veya “Hayır” şeklinde yanıtlayın:

Erkek misiniz?	Evet / Hayır
50 yaşın üstünde misiniz?	Evet / Hayır
Vücut Kitle Endeksiniz* 35 kg/m ² 'den fazla mı?	Evet / Hayır
Boyun çevreniz 40 cm'den kalın mı?	Evet / Hayır
Gürültülü bir şekilde mi horluyorsunuz? (kapalı kapılar ardından duyulabilecek kadar veya konuşma sesinizden daha gürültülü)	Evet / Hayır
Gün içinde sıklıkla yorgun, bitkin veya uykulu hissediyor musunuz?	Evet / Hayır
Herhangi biri uykunuzda nefesinizin kesildiğine şahit oldu mu?	Evet / Hayır
Yüksek tansiyon tedavisi görüyor musunuz veya gördünüz mü?	Evet / Hayır

“Evet” olarak yanıtlanan toplam soru sayısı

*Vücut Kitle Endeksi = kilogram (kg) cinsinden kilonuzu, metre (m) cinsinden boyunuza bölün ve ardından **Vücut Kitle Endeksinizi öğrenmek** için çıkan sonucu tekrar boyunuza bölün.

Puanım ne anlama geliyor?

0 - 2 arası bir puan aldıysanız, **OSA riskiniz düşüktür**

3 - 4 arası bir puan aldıysanız, **OSA riskiniz orta derecedir**

5 - 8 arası bir puan aldıysanız, **OSA riskiniz yüksektir**

Orta veya yüksek OSA riskine sahipseniz **ve/veya** aşağıdaki belirtilerden herhangi birini taşıyorsanız, bu konuyu görüşmek üzere doktorunuzdan randevu almanızı tavsiye ediyoruz.

- Sabah baş ağrıları, bellek veya öğrenme sorunları
- Ruh halinde ani değişimler veya kişilik değişiklikleri: depresyon hissi
- Sinirlilik hali ve işe konsantre olamamak
- Uyandığınızda boğaz kuruluğu ve gece sık idrara çıkma