

BERLIN QUESTIONNAIRE

Høyde (m)_____ Vekt (kg)_____ Alder _____ Kjønn: Mann Kvinne

Vær vennlig å krysse av for det riktige svaret på hvert spørsmål

KATEGORI 1

1. Snorker du?

- a. Ja
- b. Nei
- c. Vet ikke

Hvis du snorker:

2. Er din snorking:

- a. Litt høyere enn lyden av pusten din
- b. Like høy som tale/snakking
- c. Høyere enn tale/snakking
- d. Veldig høy – kan høres i tilstøtende rom

3. Hvor ofte snorker du

- a. Nesten hver dag
- b. 3-4 netter i uken
- c. 1-2 netter i uken
- d. 1-2 netter i måneden
- e. Aldri eller nesten aldri

4. Har snorkingen din plaget andre?

- a. Ja
- b. Nei
- c. Vet ikke

5. Har noen lagt merke til at du stopper å puste i søvne?

- a. Nesten hver dag
- b. 3-4 ganger i uken
- c. 1-2 ganger i uken
- d. 1-2 ganger i måneden
- e. Aldri eller nesten aldri

KATEGORI 2

6. Hvor ofte føler du deg trett eller utslitt etter at du har sovet?

- a. Nesten hver dag
- b. 3-4 ganger i uken
- c. 1-2 ganger i uken
- d. 1-2 ganger i måneden
- e. Aldri eller nesten aldri

7. I løpet av tiden du er våken, føler du deg trett, utslitt eller ikke helt på topp

- a. Nesten hver dag
- b. 3-4 dager i uken
- c. 1-2 dager i uken
- d. 1-2 dager i måneden
- e. Aldri eller nesten aldri

8. Har du noen gang duppet av eller sovnet mens du har vært fører av et kjøretøy?

- a. Ja
- b. Nei

Hvis ja:

9. Hvor ofte skjer dette?

- a. Nesten hver dag
- b. 3-4 ganger i uken
- c. 1-2 ganger i uken
- d. 1-2 ganger i måneden
- e. Aldri eller nesten aldri

KATEGORI 3

10. Har du høyt blodtrykk

- a. Ja
- b. Nei
- c. Vet ikke

Skåring:

Kategori 1: Ledd 1-5.

Ledd 1: hvis **ja** gi **1 i skåre**

Ledd 2: hvis **c** eller **d** er responsen gi **1 i skåre**

Ledd 3: hvis **a** eller **b** er responsen gi **1 i skåre**

Ledd 4: hvis **a** er responsen gi **1 i skåre**

Ledd 5: hvis **a** eller **b** er responsen gi **2 i skåre**

Adder skårene. Kategori 1 er positiv om totalskåren er 2 eller høyere

Kategori 2: Ledd 6, 7, 8 (ledd 9 skal vurderes separat)

Ledd 6: hvis **a** eller **b** er responsen gi **1 i skåre**

Ledd 7: hvis **a** eller **b** er responsen gi **1 i skåre**

Ledd 8: hvis **a** er responsen gi **1 i skåre**

Adder skårene. Kategori 2 er positiv om totalskåren er 2 eller høyere

Kategori 3 er positiv hvis svaret på ledd 10 er "Ja" ELLER kroppsmasseindeksen (KMI) er høyere enn 30kg/m²

HØY RISIKO: Hvis det er 2 eller flere kategorier med positiv skåre

LAV RISIKO: Hvis det bare er 1 eller ingen kategorier med positiv skåre