

Epworth Sleepiness Scale

Hur troligt är det att du slumrar till eller somnar i följande situationer; i stället för att du bara känner dig trött? Frågorna avser ditt vanliga levnadssätt den senaste tiden.

Även om du inte har upplevt någon av de här situationerna under den senaste tiden, försök komma fram till hur du skulle ha reagerat. Använd följande skala för att välja den siffra som bäst beskriver varje situation:

- 0 = ingen risk för att du ska slumra till
- 1 = liten risk för att du ska slumra till
- 2 = måttlig risk för att du ska slumra till
- 3 = stor risk för att du ska slumra till

Situation Risk för att du slumrar till, poäng 0 – 3

Du sitter och läser

Du ser på TV

Du sitter på något ställe utan att ha något för dig (teater eller möte)

Du är passagerare i en bil i en timme utan paus

Du ligger ner på eftermiddagen om du har tillfälle

Du sitter och pratar med någon

Du sitter stilla en stund efter en lunchmåltid utan alkohol

I bilen, under några minuters trafikuppehåll

Summa poäng:

Ju fler poäng du har, desto sannolikare är diagnosen sömnapné. Testet ersätter inte en professionell medicinsk diagnos eller behandling. Om du oroar dig över din hälsa bör du söka läkarråd.

© Copyright M.W. Johns, 1990. The Epworth Sleepiness Scale återges med tillstånd av Dr. Murray W. Johns.

Besök ResMeds hemsida www.resmed.com för online support och tillförlitlig information om sömnapné, risker och behandlingsalternativ.

RESMED

Referenser

- ¹ Worsnop et al. *Am J Respir Crit Care Med*. 1998
- ² Logan et al. *J. Hypertension*. 2001
- ³ Bassetti et al. *Sleep*. 1999
- ⁴ Young T, Blustein J, et al. *Sleep*. 1997

ResMed Corp Poway, CA, USA +1 858 746 2400 OR 1 800 424 0737 (toll free), ResMed Ltd Bella Vista, NSW, Australia +61 (2) 8884 1000 or 1 800 658 189 (toll free). Kontor i Finland, Frankrike, Hong Kong, Japan, Malaysia, Nederländerna, Nya Zeeland, Schweiz, Singapur, Spanien, Sverige, Tyskland, United Kingdom, Österrike (se ResMeds hemsida för mer information). © 2004 ResMed Ltd. 1010423/1 04 09

SNARKAR DU? ÄR DU ALLTID TRÖTT?



RESMED

Om du snarkar regelbundet och om du alltid är sömning under dagen, kanske du lider av s.k. "sömnapné", en åkomma som är lika vanlig som astma och diabetes men som trots detta ofta förblir oupptäckt – en "dold folksjukdom".

Följande lista kan hjälpa dig identifiera en del andra tecken på sömnapné.

- Har din partner märkt att du flämtar till eller slutar andas under sömnen?
- Vaknar du ofta utan att du känner dig utvilad?
- Känner du dig ibland mycket sömning under dagen?
- Känner du dig mindre energisk och motiverad?
- Är din koncentrationsförmåga nedsatt?

Om du svarar "ja" på en eller flera av de här frågorna, är risken för sömnapné större.

- Är du överviktig?
- Snarkar du kraftigt?
- Finns det medlemmar i din familj som snarkar eller lider av sömnapné?

Visste du att sömnapné är förknippad med allvarliga medicinska tillstånd?

- Lider du av högt blodtryck?
- Har du drabbats av stroke eller hjärtinfarkt/hjärtsvikt?

Vad är sömnapné?

I normala fall kommer de muskler som reglerar de övre luftvägarna att slappna av när du sover. Om de slappnar av alltför mycket blir de övre luftvägarna trånga och en del människor börjar snarka. Andningssvårigheter kan uppstå om luftvägarna täpps till. Ibland blir luftvägarna helt blockerade vilket leder till ett tillfälligt andningsuppehåll, en s.k. "obstruktiv apné", som kan vara tio sekunder eller längre. Detta kan inträffa mycket ofta – kanske så ofta som flera hundra gånger om natten.



Öppna luftvägar



Delvis stängda luftvägar



Stängda luftvägar

Om du lider av sömnapné, måste du kämpa för att andas vid varje apné, vilket är ansträngande för både hjärnan och hjärtat. Din sömn störs natt efter natt. Du drabbas av den sorts trötthet som påverkar din livskvalitet, ditt arbete och dina relationer till omvärlden. Din partner kan höra typiska tecken på sömnapné när du sover – en snarkning, följd av en kort tystnad och därefter kanske en högljudd frustning eller flämtning när du börjar andas på nytt.

Allvarliga hälsorisker

Nya forskningsrön visar att snarkning och sömnapné är förknippade med många allvarliga medicinska tillstånd. Om snarkning och sömnapné inte behandlas, kan de vara en bidragande riskfaktor för högt blodtryck, hjärtsjukdomar, stroke, diabetes och depression.

- Mer än **35 %** av personer med sömnapné lider av högt blodtryck, vilket ökar risken för hjärtsjukdom.¹
- Det är betydelsefullt att **83 %** av de människor som fortsätter att lida av högt blodtryck, trots att de behandlas med tre eller fler läkemedel, också lider av sömnapné.²
- Nästan **70 %** av stroke-patienter lider av sömnapné.³
- En person med sömnapné löper en **sju** gånger större risk för att råka ut för en bilolycka.⁴

Kan en apné behandlas och i så fall, hur?

Svaret är ja! En mycket effektiv och allmänt godtaggen behandlingsform för sömnapné är s.k. nasal övertrycksbehandling. En utrustning bredvid sängen tillför tryckluft mjukt och smidigt genom en liten mask eller ett näskuddesystem. Trycket kommer att hålla luftvägarna öppna och på så sätt kan apnéer förebyggas.

Den här typen av behandling är inte beroende av vare sig läkemedel eller kirurgiska ingrepp och har hjälpt hundratusentals människor runt om i världen till bättre sömn och bättre hälsa. Ibland blir förbättringarna nästan omedelbara – ofta redan under den första behandlingsnatten.

God nattsömn – varje natt

ResMed erbjuder en paketslösning för sömnapné som omfattar bekväma masker eller näskuddesystem med god passform och tystgående utrustningar som är lätta att använda och som lätt kan tas med på resor.

Hur vet jag om jag har sömnapné?

Svara på frågorna i Epworth Sleepiness Scale som finns på baksidan av broschyren och rådgör med din läkare. Du kanske kommer att få en remiss till en sömnspecialist för utredning.