

Erläuterungen zum Schläfrigkeitsfragebogen ESS und STOP BANG

ESS

Die **Epworth Sleepiness Scale (ESS)** ist ein Verfahren zur Erfassung der Tagesschläfrigkeit durch Verwendung eines sehr kurzen Fragebogens. Sie ist das am häufigsten verwendete Instrument in der Schlafforschung. Sie kommt immer dann zum Einsatz, wenn Informationen zur Einschränkung der Aufmerksamkeit und Konzentration am Tage über einen längeren Zeitraum erforderlich sind.

Auswertung:

Werte über 10 sprechen für eine erhöhte Tagesschläfrigkeit.

STOP BANG Screening für Obstruktive Schlafapnoe

Die Obstruktive Schlafapnoe (OSA) ist eine Erkrankung mit hoher Prävalenz in der Allgemeinbevölkerung und wird allgemein zu wenig erkannt bzw. diagnostiziert. Der STOP BANG Fragebogen wurde entwickelt um ein zuverlässiges, prägnantes und leicht anwendbares Screeninginstrument zur Verfügung zu stellen. Die 8 Fragen beziehen sich auf die klinischen Merkmale von obstruktiver Schlafapnoe. Jede Frage, die bejaht wird, zählt einen Punkt. (Summe 0 bis 8). Die Sensitivität eines STOP BANG Wertes bei > 3 eine mässiggrade bis schwere OSA (AHI > 15) zu erkennen liegt bei 93 % und 100 % für schwere Schlafapnoe (AHI > 30).

- Schnarchen (**S**noring)
- Müdigkeit (**T**iredness)
- Beobachtete Atempausen (**O**bserved)
- Hoher Blutdruck (**P**ressure)

- BMI > 35
- Alter > 50 (**A**ge)
- Halsumfang > 43 cm (**N**eck)
- Geschlecht (**G**ender)

Auswertung:

Weniger als 3 Fragen mit ja beantwortet = geringes Risiko für OSA
Punktzahl > 3 = erhöhtes Risiko für OSA