

Uppfærður STOP-Bang spurningalisti

Skimar fyrir auknum líkum á kæfisvefni

- Já__ Nei__ Hrýturðu hátt (nægilega hátt til að það heyrist í gegnum lokaðar dyr, eða nægilega hátt til að maki/herbergisfélagi ýti við þér)?
- Já__ Nei__ Ertu oft þreytt/ur, uppgefin/n eða syfjuð/syfjaður að degi til (svo þreytt/ur að þú sofnar við akstur eða á meðan þú talar við einhvern)?
- Já__ Nei__ Hefur einhver tekið eftir því að þú hafir hætt að anda eða takir andköf í svefni?
- Já__ Nei__ Ertu með of háan blóðþrýsting, eða ertu á meðferð við of háum blóðþrýstingi?
- Já__ Nei__ Er líkamsþyngdarstuðull hærri en 35kg/m²?
- Já__ Nei__ Ertu eldri en 50 ára?
- Er ummál háls mikið? (mælt utan um barkakýlið)
-Fyrir karlmenn, er skyrtukraginn þinn 43 cm. eða víðari?
-Fyrir konur, er skyrtukraginn þinn 41 cm. eða víðari?
- Já__ Nei__ Kyn = karlkyns?

Skorun:

Hjá almenningi:

Lítill hættu á kæfisvefni vegna lokunar (OSA): Já við 0-2 spurningum

Miðlung hættu á kæfisvefni vegna lokunar (OSA): Já við 3-4 spurningum

Mikil hættu á kæfisvefni vegna lokunar (OSA): já við 5-8 spurningum

-Eða já við 2 eða fleiri af fyrstu 4 spurningunum og karlkyns

-Eða já við 2 eða fleiri af fyrstu 4 spurningunum og líkamsþyngdarstuðull hærri en 35kg/m²

-Eða já við 2 eða fleiri af fyrstu 4 spurningunum og hálsummál meira en 43cm. hjá karli eða meira en 41 cm hjá konu.

Eign University Health Network, frekari upplýsingar: www.stopbang.ca

Aðlagð úr: Chung F et al. Anesthesiology 2008; 108:812-21, Chung F et al Br J Anaesth 2012; 108:768–75, Chung F et al J Clin Sleep Med Sept 2014