



Checkliste Arztbesuch bei Schlafapnoe

Vorbereitung auf den Arztbesuch

1. Partner(in) mitbringen, da sie oder er zu einer Diagnose beitragen kann
2. Mach eine nächtliche Aufnahme von Dir mit dem Smartphone oder einem Aufnahmegerät
3. Notiere Dir deine Fragen, damit Du sie beim Arzt nicht vergisst zu stellen
4. Was könnte der Arzt fragen? (sich darüber Gedanken machen, damit man Antworten parat hat)

Themen beim Arztbesuch

- Gewicht und Größe - Übergewicht
- Hast Du einen hohen Blutdruck und nimmst evtl. blutdrucksenkende Medikamente?
- Leidest Du unter starker Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen?
- Hast Du morgens oft Kopfschmerzen?
- Schnarchst Du?
- Hat Dein/e Partner/in festgestellt, dass Du nachts Atemaussetzer hast?
- Nickst Du tagsüber einfach so beim Lesen, Fernsehen ein?
- Schläfst Du unruhig?
- Schwitzt Du nachts stark?
- Schläfst Du abends schlecht ein?

Nach dem Arztbesuch

Wahrscheinlich wird Dir Dein Facharzt ein sogenanntes Polygraphie-Gerät zur Untersuchung im häuslichen Umfeld mitgeben. Damit können Atemaussetzer festgestellt werden.

Wenn sich der Verdacht auf **Schlafapnoe** verstärkt, wird dich dein Facharzt dann für eine genauere Diagnose durch eine Polysomnographie (Hirnströme, Atmung, Sauerstoffsättigung des Blutes, Herzfrequenz und Bewegungen im Schlaf) ins Schlaflabor schicken.

Mehr Informationen findest Du unter
<https://www.feierabend.de/Schlafapnoe>