

## Questionnaire de Berlin

### Catégorie 1: Ronflement

#### **- Ronflez-vous?**

Oui

Non

Je ne sais pas

#### **- Intensité du ronflement**

aussi Fort comme la respiration

aussi Fort comme la parole

Plus fort que la parole

Très fort

#### **- Fréquence du ronflement**

Presque tous les jours

3 à 4 fois/semaine

1 à 2 fois / semaine

1 à 2 fois / mois

jamais ou presque jamais

#### **- Votre ronflement gêne-t-il les autres?**

Oui

Non

Je ne sais pas

#### **- Avec quelle fréquence vos pauses respiratoires ont-elles été remarquées?**

Presque tous les jours

3 à 4 fois /semaine

1 à 2 fois / semaine

1 à 2 fois /mois

jamais ou presque jamais

SCORE positif si vous obtenez au moins 2 réponses rouge

### Catégorie 2 : Somnolence

#### **- Êtes-vous fatigué après avoir dormi ?**

Presque que tous les jours

3 à 4 fois/ semaine

1 à 2 fois /semaine

1 à 2 fois /mois

Jamais ou presque jamais

#### **- Êtes-vous fatigué durant la journée ?**

Presque tous les jours

3 à 4 fois/ semaine

1 à 2 fois /semaine

1 à 2 fois /mois

Jamais ou presque jamais

**-Vous êtes-vous déjà assoupi ou endormi en conduisant?**

Oui

Non

Je ne sais pas

**- Si oui, à quelle fréquence cela vous arrive-t-il?**

Presque tous les jours

3 à 4 fois/ semaine

1 à 2 fois /semaine

1 à 2 fois /mois

Jamais ou presque jamais

SCORE positif si vous obtenez au moins 2 réponses rouges

Catégorie 3: Facteurs de risque

**-Souffrez-vous d'hypertension artérielle?**

Oui

Non

Je ne sais pas

SCORE:

**- Indice IMC > 30**

oui

Non

SCORE positif si vous répondez au moins à 1 réponse rouge

Résultat :

**2 scores positifs** : vous avez de fortes probabilités d'être atteint d'apnée du sommeil. La consultation chez votre médecin généraliste est recommandée.

**1 score positif** : vous avez de faibles probabilités d'être atteint l'apnée du sommeil il n'y a pas lieu de vous les alarmer néanmoins vous pouvez toujours en parler avec votre médecin.