

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.