

## Ist auch Ihr Schlaf gestört?

Die nachstehenden Fragen geben Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt die Möglichkeit, eine erste Einschätzung vorzunehmen, ob lediglich ein ruhestörendes Schnarchen oder eine Schlafapnoe vorliegt. Bitte bringen Sie den ausgefüllten Fragebogen zu Ihrem Beratungstermin mit.

	JA	NEIN
1 Schnarchen Sie jede Nacht – auch ohne Alkohol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Stört Ihre(n) Partner(in) das Schnarchen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Wurden bei Ihnen Atempausen im Schlaf beobachtet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Erwachen Sie bereits mit Kopf- oder Halsschmerzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Fühlen Sie sich voll leistungsfähig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Wachen Sie nachts mehrfach auf?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Schlafen Sie beim Fernsehen oder Lesen leicht ein?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Bemerkten Sie eine verminderte Sexualität?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Werden Sie beim Autofahren leicht müde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Haben Sie Bluthochdruck, eine Herz- oder Zuckererkrankung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Haben Sie Übergewicht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Was Sie begleitend tun können:

- Übergewicht reduzieren
- Regelmäßiger Schlafrythmus
- Abends keinen Alkohol trinken
- Opulentes spätes Abendessen vermeiden

### Wichtig:

In der aktuellen S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin werden Unterkiefer-Protrusionsschienen bei Patienten mit leicht- bis mittelgradiger obstruktiver Schlafapnoe empfohlen.



Die DGZS ist eine Vereinigung von Zahnmedizinern und Medizinern, die sich mit der Therapie des Schnarchens und der obstruktiven Schlafapnoe beschäftigen.

Die Gesellschaft wurde im Jahre 2000 gegründet. Sie ist die kompetente Instanz für alle zahnmedizinischen Belange bei der Behandlung von Schlafstörungen. Sie informiert über den wissenschaftlichen und praktischen Einsatz intraoraler Geräte zur Behandlung von Schnarchen und Schlafapnoe. Die Gesellschaft fördert die Zusammenarbeit mit Schlafmedizinern in Schlaflaboren und ärztlichen Fachgruppen, die sich mit der Diagnose und Therapie schlafbezogener Atemstörungen befassen – alles für Ihren gesunden Schlaf.

Das Anpassen der Schienen erfolgt durch spezialisierte Zahnmediziner, die mit schlafmedizinischen Fachärzten zusammenarbeiten.

Diese DGZS-Praxis verhilft Ihnen und Ihrem Partner zu einer gesunden und ungestörten Nachtruhe:

## Schlafen Sie gut oder schnarchen Sie noch?



### DGZS-Geschäftsstelle

Alte Jakobstraße 77 // 10179 Berlin  
Fon 030.28 44 99 30 // Fax 030.28 44 99 31  
info@dgzs.de // www.dgzs.de

