

Questionario per la valutazione delle apnee del sonno (Berlin Questionnaire).

Altezza cm: _____ Peso kg: _____ Età: _____ Sesso: M F

Per favore, scegli la risposta corretta alle seguenti domande:

categoria 1:

- 1) Russi durante il sonno?
 - a. Sì
 - b. No
 - c. Non so
- 2) Il tuo russamento è:
 - a. Leggermente più forte del respiro
 - b. Forte quanto il parlare
 - c. Più forte del parlare
 - d. Molto forte: può essere sentito nelle stanze vicine
- 3) Quanto spesso russi?
 - a. Ogni giorno
 - b. $\frac{3}{4}$ volte la settimana
 - c. $\frac{1}{2}$ volte la settimana
 - d. $\frac{1}{2}$ volte al mese
 - e. Mai o quasi mai
- 4) Il tuo russare ha mai disturbato altre persone?
 - a. Sì
 - b. No
 - c. Non so
- 5) Qualcuno ha notato che il tuo respiro si ferma durante il sonno?
 - a. Ogni giorno
 - b. $\frac{3}{4}$ volte la settimana
 - c. $\frac{1}{2}$ volte la settimana
 - d. $\frac{1}{2}$ volte al mese
 - e. Mai o quasi mai

Categoria 2

6. Quante volte ti senti stanco o affaticato dopo aver dormito?
 - a. Ogni giorno
 - b. $\frac{3}{4}$ volte la settimana
 - c. $\frac{1}{2}$ volte la settimana
 - d. $\frac{1}{2}$ volte al mese
 - e. Mai o quasi mai

7. Durante il giorno ti senti stanco, affaticato o non in perfetta forma?

- a. Ogni giorno
- b. $\frac{3}{4}$ volte la settimana
- c. $\frac{1}{2}$ volte la settimana
- d. $\frac{1}{2}$ volte al mese
- e. Mai o quasi mai

8. hai mai avuto una crisi di sonno o un colpo di sonno guidando?

- a. Sì
- b. No

9. Se sì, quante volte capita?

- a. Ogni giorno
- b. $\frac{3}{4}$ volte la settimana
- c. $\frac{1}{2}$ volte la settimana
- d. $\frac{1}{2}$ volte al mese
- e. Mai o quasi mai