

DAVID NOLTE - MISTER CPAP

David Nolte Pharmacy
701 Rathdowne St, North Carlton
Tel (03) 9349 1522 Fax (03) 9349 1115
www.mistercpap.com david@mistercpap.com

Στοιχεία

Ημερ. Γεννησεως _____ Ονομα _____
Φυλο _____ Διευδυνση _____
Υψος _____ Τηλεφωνο _____
Βαρος _____ email _____

Συνηθίζετε να:

Ναι

Όχι

<u>Συνηθίζετε να:</u>	Ναι	Όχι
Ροχαλίζετε βαρια;		
Σας παίρνει ο ύπνος καθώς βλέπετε τηλεόραση;		
Νυστάζετε την ώρα της δουλειάς ή όταν οδηγάτε;		
Ξυπνάτε με πονοκεφαλο;		
Έχετε υψηλή πίεση;		
Ξυπνάτε κουρασμένοι σαν να μην έχετε ξεκουραστεί;		
Ξυπνάτε συχνά και δυσκολεύεστε να ξανακοιμηθείτε;		
Ξυπνάτε βήχοντας ή σαν να χρειάζεστε ανασα;		
Καπνίζετε;		
Έχετε σεξουαλικές δυσκολίες;		

Παραπονιέτε η/ο σύζυγος σας ότι:

Ναι

Όχι

<u>Παραπονιέτε η/ο σύζυγος σας ότι:</u>	Ναι	Όχι
Ροχαλίζετε βαρια;		
Κλωτσατε ή κουνιωντε αποτομα τα ποδια σας το βραδυ;		
Δεν παίρνετε ανασα για μεγάλο χρονικό διάστημα καθώς κοιμοσαστε;		

Ποτε πατε για υπνο το βραδυ; _____

Ποτε ξυπνατε το πρωι; _____

Αν δουλευετε, τι δουλεια κανετε: _____

Έχετε ρηνικα προβληματα; _____

Παιρνετε αλλα φαρμακα; _____

EPWORTH SLEEPINESS SCALE

Στις επομενες περιπτωσεις, συνηθιζετε να αποκοιμηθειτε; Αν και να μην σας εχουν συμβει προσφατα αυτες οι περιπτωσεις, προσπαθησετε να καταλαβετε πως επηρεαζεστε απο τις συνθηκες.

Μεταχηριζοντας τον επομενο κωδικα, διαλεγετε σε καθε περιπτωση:

- 0 Αποκλειετε να με παρει ο υπνος
- 1 Ελαχιστη πιθανοτητα να αποκοιμηθω
- 2 Αρκετη πιθανοτητα να αποκοιμηθω
- 3 Υψηλη πιθανοτητα να αποκοιμηθω

Περιπτωση	0	1	2	3
Καθοντας και διαβαζοντας				
Βλεποντας τηλεοραση				
Καθοντας ηρεμα σε κοινο μερος				
Επιβατης/Επιβατρια σε αυτοκινητο για μια ωρα				
Ξαπλωμενος/Ξαπλωμενηγια απογευματινη ξεκουραση				
Καθοντας και σψζητοντας				
Καθοντας ηρεμα μετα το μεσημερινο φαγητο (χωρις αλκοολ)				
Μεσα σε αυτοκινητο, περιμενοντας τα φωτα να αλλαξουν				

Συνολον _____

Αποτελεσματα:

- < 8 κανονικος ρυθμος υπνου
- 8 – 10 ελαχιστη παθηση ρυθμο υπνου
- 11 – 15 μετρια παθηση ρυθμο υπνου
- 16 – 20 βαρυα παθηση ρυθμο υπνου

Εαν απο τις απαντησεις σας, το συνολο ειναι πανω απο 8, υπαρχει περιπτωση να υποφερετε απο παθηση αναπνοης την ωρα του υπνου (Sleep Disordered Breathing).

BERLIN QUESTIONNAIRE

Πρωτη Κατηγορια

1. **Ροχαλιζετε;**

- Ναι
- Οχι
- Δεν ξερω

2. **Αν ροχαλιζετε, πως ειναι το ροχαλητο;**

- Λιγο πιο δυνατο απο την αναπνοη μου
- Δυνατο σαν να μιλαω
- Πιο δυνατα απο το να μιλαω
- Πολυ δυνατο – ακουγετε στα διπλανα δωματα

3. **Ποτε ροχαλιζετε;**

- Σχεδον καθε μερα
- 3 – 4 φορες την εβδομαδα
- 1–2 φορες την εβδομαδα
- Ποτε η σχεδον ποτε

4. **Το ροχαλητο σας, εχει ενοχλησει αλλα ατομα;**

- Ναι
- Οχι

5. **Εχει παρατηρησει αλλο ατομο οτι σταματαει η αναπνοη σας την ωρα του υπνου;**

- Σχεδον καθε μερα
- 3 – 4 φορες την εβδομαδα
- 1–2 φορες την εβδομαδα
- 1–2 φορες τον μηνα
- Ποτε η σχεδον ποτε

Δευτερη Κατηγορια

6. **Ποσες φορες αισθανεστε κουραση μετα τον υπνο:**

- Σχεδον καθε μερα
- 3 – 4 φορες την εβδομαδα
- 1–2 φορες την εβδομαδα
- 1–2 φορες τον μηνα
- Ποτε η σχεδον ποτε

7. Τις άλλες ξυπνίες ώρες, αισθανεστε κουραση;

- Σχεδον καθε μερα
- 3 – 4 φορες την εβδομαδα
- 1–2 φορες την εβδομαδα
- 1–2 φορες τον μηνα
- Ποτε η σχεδον ποτε

8. Εχετε αποκοιμηθη την ωρα που οδηγατε;

- Ναι
- Οχι

9. Εαν η προηγουμενη απαντηση ηταν <ναι>, ποσες φορες συμβαινει να αποκοιμηθειτε;

- Σχεδον καθε μερα
- 3 – 4 φορες την εβδομαδα
- 1–2 φορες την εβδομαδα
- 1–2 φορες τον μηνα
- Ποτε η σχεδον ποτε

Τριτη Κατηγορια

10. Εχετε υψηλη πιεση;

- Ναι
- Οχι

11. **BMI** (βαρος kg) / (υψος m)² = _____

Αποτελεσματα:

Απαντησεις μεσα στα κουτια θεωρουντε θετικες

Πρωτη Κατηγορια Θεωρειτε θετικη εαν εχετε 2 η πανω απο 2 απαντησεις μεσα στα κουτια (ερωτησεις 1 – 5)

Δευτερη Κατηγορια Θεωρειτε θετικη εαν εχετε 2 η πανω απο 2 απαντησεις μεσα στα κουτια (ερωτησεις 6 – 9)

Τριτη Κατηγορια εωρειτε θετικη εαν εχετε 1 απαντηση μεσα στο κουτι και BMI πανω απο 30

Τελικο Αποτελεσμα:

Πανω απο 2 θετικες κατηγοριες δεικνυει οτι υπαρχει μεγαλη πιθανοτητα να εχετε παθηση αναπνοης την ωρα του υπνου (Sleep Disordered Breathing).

Παρακαλειστε να συζητησετε τα αποτελεσματα των ερωτησεων με τον/την φαρμακοποιο σας, τον ιατρο σας η τον **David Nolte** (0418 394 464).

Στο φαρμακειο **David Nolte Pharmacy** εχουμε μεγαλη ποικιλια λυσεων για τα προβληματα και παθησεις του υπνου.