

NOME E COGNOME: _____

INDIRIZZO: _____

ALTEZZA (mt) _____ PESO (Kg) _____

ETÀ _____ MASCHIO / FEMMINA _____

Per ulteriori informazioni
contattare il numero verde:

Numero Verde
800-544001

oppure scrivere a:
info@sonnoesalute.it

Sonnoesalute Franchising s.r.l. - Via E. Mattei, 3/A - 20010 Pogliano Milanese (Mi) - www.sonnoesalute.it

*Il Questionario è stato stilato a Berlino nel 1996 durante la conferenza sul sonno "Conference on Sleep in Primary Care". Esso rappresenta la più comune metodica di screening per l'OSAS (Sindrome delle apnee ostruttive nel sonno)

1. Lei russa?

- Sì
- No
- Non lo so

Se la risposta è positiva:

2. Il suo russare è:

- Un po' più rumoroso del respiro
- Rumoroso come un tono vocale
- Più forte di un tono vocale
- Molto fragoroso, può essere sentito in una camera adiacente

3. Ogni quanto russa?

- Quasi ogni notte
- 3-4 volte la settimana
- 1-2 volte la settimana
- 1-2 volte al mese
- Mai o quasi mai

4. Il suo russare disturba altre persone?

- Sì
- No
- Non lo so

5. Ogni quanto tempo le sue pause del respiro sono state osservate da qualcuno?

- Quasi ogni notte
- 3-4 volte la settimana
- 1-2 volte la settimana
- 1-2 volte al mese
- Mai o quasi mai

6. Ogni quanto tempo si sente stanco o affaticato dopo il riposo notturno?

- Quasi ogni giorno
- 3-4 volte la settimana
- 1-2 volte la settimana
- 1-2 volte al mese
- Mai o quasi mai

7. Al momento del suo risveglio si sente stanco, affaticato o sotto tono?

- Quasi ogni giorno
- 3-4 volte la settimana
- 1-2 volte la settimana
- 1-2 volte al mese
- Mai o quasi mai

8. Si è mai appisolato o addormentato mentre guidava una macchina?

- Sì
- No

Se la risposta è positiva:

9. Quante volte ciò è avvenuto?

- Quasi ogni giorno
- 3-4 volte la settimana
- 1-2 volte la settimana
- 1-2 volte al mese
- Mai o quasi mai

10. La sua pressione arteriosa è elevata?

- Sì
- No
- Non lo so

INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC)

Altezza (cm)	Peso (Kg)														
	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
147	→	41	44	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	76	87
150	→	43	45	47	49	52	54	56	59	60	63	65	67	78	90
152	→	44	46	49	51	54	56	58	60	63	65	68	69	81	93
155	→	45	48	50	53	55	58	60	62	65	67	69	72	84	96
157	→	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	87	99
160	→	49	51	54	56	59	61	64	67	69	71	74	77	89	102
163	→	50	53	55	58	61	64	66	68	71	74	76	79	93	106
165	→	52	54	57	60	63	65	68	69	73	76	79	82	95	109
168	→	54	56	59	62	64	67	70	73	76	78	81	84	98	112
170	→	55	58	61	64	67	69	72	73	78	81	84	87	101	116
173	→	57	59	63	65	68	72	74	78	80	85	86	89	104	119
175	→	58	61	64	68	70	73	77	80	83	86	89	92	108	122
178	→	60	63	66	69	73	76	79	82	85	88	92	95	113	126
180	→	62	65	68	71	75	78	81	84	88	91	94	98	113	130
183	→	64	67	70	73	77	80	83	87	90	93	97	100	117	133
185	→	65	68	72	75	79	83	86	89	93	96	99	103	122	137
188	→	67	70	74	78	81	85	88	92	95	99	102	106	123	141
191	→	69	73	76	80	83	87	91	94	98	102	105	109	127	145
193	→	71	74	78	82	86	89	93	97	100	104	108	112	130	149
		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
IMC		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40

ISTRUZIONI PER LA LETTURA DELLA TABELLA

01.

Scorrere la colonna sinistra per trovare l'altezza del paziente

02.

Nella stessa riga trovare il numero più vicino al peso del paziente

03.

L'IMC appare nella parte inferiore della colonna sotto il peso del paziente