

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΧΑΛΗΤΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΪΠΝΙΕΣ

1. Είστε υπέρβαρος ;	ΝΑΙ		ΟΧΙ
2. Ροχαλίζετε τη νύχτα;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
3. Σταματά η αναπνοή σας στον ύπνο ή κάνετε άπνοιες στον ύπνο;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
4. Έχετε τινάγματα στον ύπνο ή έχετε ανήσυχο ύπνο ;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
5. Ξυπνήσατε κάποιο βράδυ με αίσθημα δύσπνοιας ή πνιγμονής ή ασφυξίας ή ο αέρας που αναπνέατε δεν σας έφθανε;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
6. Όταν ξυπνάτε το πρωί αισθάνεστε κουρασμένος ή θέλετε κι άλλο ύπνο το πρωί;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
7. Ο ύπνος είναι φρέσκος ; Ξυπνάτε με όρεξη;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
8. Έχετε καθόλου νύστα ή υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας ;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
9. Όταν βλέπετε TV σας πιάνει ο ύπνος;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
10. Σας έχει φύγει καμία φορά το τιμόνι, όταν οδηγούσατε , γιατί ήσασταν κουρασμένος ή είχατε νύστα ;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
11. Το πρωί, όταν ξυπνάτε, έχετε πονοκέφαλο;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
12. Στον ύπνο έχετε ξηροστομία ή συχνουρία ;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
13. Κουράζεστε εύκολα ;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
14. Η μνήμη σας ή η συγκέντρωσή σας τελευταία έχει μειωθεί ;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
15. Η σεξουαλική σας επιθυμία έχει μειωθεί τελευταία;	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ

- Αν η ερώτηση έχει πολλά διαζευκτικά «η» , **ΚΥΚΛΩΣΤΕ** αυτό που νομίζετε ότι έχετε. Μερικές απαντήσεις θα χρειασθούν τη βοήθεια του συντρόφου σας.