

**Anamnese**

- Probleme erfragen**
  - Lautes, unregelmässiges Schnarchen
  - Choking/Apnoe
  - Tagesmüdigkeit
  - Trockener Mund/Kopfschmerzen am Morgen
  - Sexuelle Funktionsstörungen
- Medikamentenanamnese**
  - Hypnotika, Psychopharmaka, Muskelrelaxantien
- Scores erfragen**
  - NoSAS Score
  - ESS Score (≥ 15 Punkte zeigen Abklärungsbedarf an)

**Abklärungen**

- Labor**
  - BSG/CRP, BB
  - Schilddrüsen-, Leber-, Nierenwerte
- Internistische DD**
  - Allg. Untersuchung (Adipositas, Rachenverhältnisse, Puls, BD)
  - Bei Bedarf EKG, LuFu, Röntgen
- Ambulante nächtl. Pulsoxymetrie** (falls in HA-Praxis vorhanden)

Hinweis: Indikation für Schlaflabor sollte der Spezialist stellen!

**Mögliche hausärztliche Massnahmen**

- Chronische Rhinitis, Polypen**
  - Topische Steroide in Nasenhöhle (empirisch) für mindestens 6 Wochen
- Medikamente absetzen** (falls möglich)
  - Z. B. Sedativa, Antihistaminika, Hypnotika
- Psychiatrische Erkrankung?**
  - Psychiatr. Evaluation (Angst, Depression)
- Schlafmangel/Insomnie**
  - Schlafhygiene, Schlaftagebuch (v. a. bei Schlafmangel und Schichtarbeit)
  - Schlaflabor: Nur bei chronischen, therapierefraktären Insomnien (> 1 J.), bei V. a. Fehlwahrnehmungen des Schlafes oder schlafbezogene Atem- oder Bewegungsstörungen (gem. [mediX GL Schlafstörungen](#))
  - Ev. Informationsmaterial abgeben: Patientenbroschüre Lunge Zürich, [mediX Gesundheitsdossier Schlafstörungen](#)
- Schlafapnoe**
  - Nur bei hohem OSS-Verdacht pulmonologische Abklärung

**Überweisung an Spezialisten je nach Verdachtsdiagnose/Begleiterkrankung**

ORL	Pneumologe	Neurologisches Schlaflabor	Pneumologisches Schlaflabor
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei geringem OSAS-Verdacht und Nasenproblemen oder Schnarchen als Hauptproblem</li> <li>Bei Verdacht auf anatomische Hindernisse in den oberen Luftwegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falls OSAS-Verdacht und Schnarchen das Hauptproblem</li> <li>Bei V. a. Hypoventilationssyndrom</li> <li>Bei nächtlichen Bewegungsstörungen mit Frage nach Indikation pneumol. Schlaflabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei Verdacht auf neurolog. Erkrankung, z. B.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Parasomnie</li> <li>Schlafwandeln</li> <li>REM-Schlaf-Verhaltensstörung</li> <li>Epilepsie</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn bisherige Abklärungen und CPAP-Versuche erfolglos (Absprache mit Pneumologen)</li> <li>Bei Patienten mit neuromuskulären Erkrankungen (z. B. ALS, Muskeldystrophie)</li> <li>Bei Patienten, die nicht gut ambulant versorgt werden können (z. B. Demenz, Immobilisation)</li> </ul>