

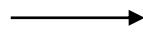
**Anamnese**

- Probleme erfragen:**
  - Lautes, unregelmässiges Schnarchen
  - Choking/Apnoe
  - Tagesmüdigkeit
  - Trockener Mund/Kopfschmerzen am Morgen
  - Sexuelle Funktionsstörungen
- Medikamentenanamnese:**
  - Hypnotika, Psychopharmaka, Muskelrelaxantien
- Scores erfragen:**
  - [NoSAS](#)
  - [STOP-Bang](#)
  - [ESS](#) Score > 10 Pkt. zeigt erhöhte Tagesschläfrigkeit an



**Abklärungen**

- Labor:**
  - BSG/CRP, BB
  - Schilddrüsen-, Leber-, Nierenwerte
- Internistische DD:**
  - Allg. Untersuchung (Adipositas, Rachenverhältnisse, Puls, BD)
  - Bei Bedarf EKG, LuFu, Rö-Thorax
- Ambulante nächtl. Pulsoxymetrie** (falls in HA-Praxis vorhanden)  
Hinweis: Indikation f. 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 d. Schlafes oder schlafbezogene Atem- oder Bewegungsstörungen (gem. [mediX GL Schlafstörungen](#))
  - Ev. Informationsmaterial abgeben: Patientenbroschüre Lunge Zürich, [mediX Dossier Schlafstörungen](#)
- Schlafapnoe**
  - Nur bei hohem OSAS-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 nächtl. 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 m. 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>