

## Anamnese

### 1. Probleme erfragen:

- Lautes, unregelmässiges Schnarchen
- Choking/Apnoe
- Tagesmüdigkeit
- Trockener Mund/Kopfschmerzen am Morgen
- Sexuelle Funktionsstörungen

### 2. Medikamentenanamnese:

- Hypnotika, Psychopharmaka, Muskelrelaxantien

### 3. Scores erfragen:

- [NoSAS](#) Score
- [ESS](#) Score > 10 Pkt. zeigt erhöhte Tagesschläfrigkeit an



## Abklärungen

### 1. Labor:

- BSG/CRP, BB
- Schilddrüsen-, Leber-, Nierenwerte

### 2. Internistische DD:

- Allg. Untersuchung (Adipositas, Rachenverhältnisse, Puls, BD)
- Bei Bedarf EKG, LuFu, Röntgen-Thorax

### 3. Ambulante nächtl. Pulsoxymetrie (falls in HA-Praxis vorhanden)

Hinweis: Indikation f. Schlaflabor sollte der Spezialist stellen!



## Mögliche hausärztliche Massnahmen

### 1. Chronische Rhinitis, Polypen:

- Topische Steroide in Nasenhöhle (empirisch) für mindestens 6 Wochen

### 2. Medikamente absetzen (falls möglich):

- Z. B. Sedativa, Antihistaminika, Hypnotika

### 3. Psychiatrische Erkrankung?

- Psychiatr. Evaluation (Angst, Depression)

### 4. 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](#)

### 5. Schlafapnoe

- Nur bei hohem OSAS-Verdacht pulmonologische Abklärung



## Überweisung an Spezialisten je nach Verdachtsdiagnose/Begleiterkrankung

### ORL

- Bei geringem OSAS-Verdacht und Nasenproblemen oder Schnarchen als Hauptproblem
- Bei Verdacht auf anatomische Hindernisse in den oberen Luftwegen

### Pneumologe

- Falls OSAS-Verdacht und Schnarchen das Hauptproblem
- Bei V. a. Hypoventilationssyndrom
- Bei nächtl. Bewegungsstörungen mit Frage nach Indikation pneumol. Schlaflabor

### Neurologisches Schlaflabor

- Bei Verdacht auf neurolog. Erkrankung, z. B.:
  - Parasomnie
  - Schlafwandeln
  - REM-Schlaf-Verhaltensstörung
  - Epilepsie

### Pneumologisches Schlaflabor

- Wenn bisherige Abklärungen und CPAP-Versuche erfolglos (Absprache m. Pneumologen)
- Bei Patienten mit neuromuskulären Erkrankungen (z. B. ALS, Muskeldystrophie)
- Bei Patienten, die nicht gut ambulant versorgt werden können (z. B. Demenz, Immobilisation)