Vairuotojų sveikatos tikrinimo

reikalavimų ir tvarkos aprašo

priedas

**KLAUSIMYNAS DĖL OBSTRUKCINĖS MIEGO APNĖJOS**

**VARDAS:**

**PAVARDĖ: AK:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(pildymo data)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Lytis | Vyras ☐ Moteris ☐ |
| 2. | Amžius |  |
| 3. | Svoris |  |
| 4. | Ūgis |  |
| 5. | Ar vairuodamas buvote užsnūdęs? | Taip ☐ Ne ☐ Nežinau ☐ |
| 6. | Ar buvote patekęs į rimtą autoįvykį (buvote sužeistas ar buvo sudaužyta transporto priemonė) dėl mieguistumo per pastaruosius 3 metus? | Taip ☐ Ne ☐ Nežinau ☐ |
| 7. | Ar Jūs knarkiate beveik kiekvieną naktį? | Taip ☐ Ne ☐ Nežinau ☐ |
| 8. | Ar kas nors Jums yra sakęs, kad nustojate kvėpuoti miego metu? | Taip ☐ Ne ☐ Nežinau ☐ |
| 9. | Ar atsibundate pailsėjęs po nakties miego? | Taip ☐ Ne ☐ Nežinau ☐ |
| 10. | Ar Jūsų kraujo spaudimas būna padidėjęs arba vartojate vaistus, skirtus kraujo spaudimui mažinti? | Taip ☐ Ne ☐ Nežinau ☐ |

\* Klausimynas dėl obstrukcinės miego apnėjos ir *Epworth* mieguistumo skalė turi būti atspausdinta ant vieno lapo iš abiejų pusių.

Prašome užpildyti *Epworth* mieguistumo skalę kitoje lapo pusėje**\***.

***EPWORTH* MIEGUISTUMO SKALĖ**

Prašome užpildyti *Epworth* mieguistumo skalę, skirtą tikimybei, kad Jūs užsnūsite ar užmigsite, esant situacijoms, pateiktoms toliau esančioje lentelėje, neatsižvelgiant į nuovargį, įvertinti. Atsakymai turi apibūdinti Jūsų šių dienų gyvenimo būdą. Jeigu Jūs paskutiniu laiku nebuvote tokiose situacijose, pabandykite įsivaizduoti, kaip jose jaustumėtės. Į lentelės balų skiltį įrašykite vieną iš skalėje pateiktų labiausiai kiekvienai situacijai tinkančių skaičių:

0 = niekada nesnaudžiu

1 = nedidelė galimybė užsnūsti

2 = vidutinė galimybė užsnūsti

3 = didelė galimybė užsnūsti

Svarbu įvertinti situaciją kuo tiksliau.

|  |  |
| --- | --- |
| **Situacija** | **Balai** |
| Sėdint ir skaitant |  |
| Žiūrint televizorių |  |
| Ramiai sėdint viešoje vietoje (pvz., teatre ar susirinkime) |  |
| Valandą laiko be pertraukos keliaujant automobiliu keleivio vietoje |  |
| Atsigulus pailsėti pietų metu, kai leidžia aplinkybės |  |
| Sėdint ir su kuo nors kalbantis |  |
| Ramiai sėdint, papietavus, negėrus alkoholinių gėrimų |  |
| Vairuojant automobilį, stabtelėjus kelioms minutėms spūsties metu |  |

Užtikrinu, kad mano pateikta informacija yra teisinga, ir suprantu, kad pablogėjus sveikatos būklei turiu nedelsdamas (-a) kreiptis į gydytoją.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                                                                          \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (parašas)                                                                                   (vardas, pavardė)