



Slaapapneu vragenlijst

De kernvragen zijn afkomstig uit de gevalideerde STOP-BANG vragenlijst, ontwikkeld door Dr. Frances Chung en het UHN.

Deze vragenlijst helpt je ontdekken of je mogelijk risico hebt op slaapapneu.

Beantwoord elke vraag met **ja** of **nee**.

Kernvragen

1. **Snurken**

Snurk je hard (luider dan praten of hoorbaar door een gesloten deur)? Ja Nee

2. **Vermoeidheid**

Voel je je vaak moe, slaperig of uitgeput overdag (bijvoorbeeld tijdens autorijden of tv-kijken)? Ja Nee

3. **Ademstops**

Heeft iemand gezien dat je stopt met ademen, stikt of naar adem hapt in je slaap? Ja Nee

4. **Bloeddruk**

Heb je een hoge bloeddruk of gebruik je medicijnen hiervoor? Ja Nee

5. **BMI**

Is je BMI hoger dan 35? (BMI = gewicht (kg) ÷ lengte² (m²)) Ja Nee

6. **Leeftijd**

Ben je ouder dan 50 jaar? Ja Nee

7. **Halsomtrek**

Is je halsomtrek groter dan 40 cm? Ja Nee

8. **Geslacht**

Ben je een man? Ja Nee

Aanvullende Vragen

1. **Hoofdpijn**

Word je vaak wakker met hoofdpijn een droge mond of keelpijn?

2. **Wakker Schrikken**

Word je 's nachts wakker omdat je het gevoel hebt te stikken of geen lucht krijgt?

3. **Onrustig Slapen**

Voel je je niet uitgerust ook al heb je de hele nacht geslapen?

4. **Gewicht**

Ben je in het afgelopen jaar meer dan 5 kilo aangekomen zonder duidelijke reden?

5. **Slaaphouding**

Merk je dat het snurken of stoppen met ademen vooral gebeurt als je op je rug ligt?

6. **Concentratie & Stemming**

Heb je moeite met concentreren, geheugen of merk je dat je prikkelbaar bent overdag?

7. Lichaamsbouw

Heb je een brede hals of kleine kaak, of zijn je amandelen groot?

Score en Uitleg

Tel hoeveel keer je **'ja'** hebt geantwoord.

- 0–2: Laag risico
- 3–4: Gemiddeld risico
- 5–8: Hoog risico



Aanvullende vragen:

Meerdere 'ja'-antwoorden versterken het vermoeden op slaapapneu.

Wat Nu

Bij 3 of meer keer 'ja':

- Bespreek je antwoorden met je **huisarts**.
- Je huisarts kan je **verwijzen** voor een **slaaponderzoek bij Ksyos**.
- Het onderzoek valt onder medische zorg en wordt meestal vergoed door je zorgverzekeraar.

Waarom naar Ksyos?

Ksyos is een erkende zorginstelling voor slaaponderzoek met:



- **Geen** (tot korte) **wachttijd**: recorder meestal binnen 7 dagen thuis
- **Thuisonderzoek** met ziekenhuisniveau kwaliteit
- **Beoordeling** door een medisch specialist via **videoconsult**
- **Kosten gelijk aan** een onderzoek in het ziekenhuis (valt onder eigen risico)



Belangrijk

Deze vragenlijst is een hulpmiddel, geen diagnose. Alleen een slaaponderzoek kan slaapapneu vaststellen.