



Breathe Better Test

Für Erwachsene ab 18 Jahren. Kostenloser Download zur Vorbereitung der Beratung.

Name / Kennung

Datum

Teil A - von dir auszufüllen. Kreuze Ja, Nein oder ? (weiss nicht) an. Die Fachkraft bespricht deine Antworten und ergänzt Teil B und C nach der BBT-Schulung.

Fragen zu Schlaf und Atmung		Ja	Nein	?
01	Schnarchst du regelmässig bzw. an den meisten Nächten?	☐	☐	☐
02	Hat jemand bei dir im Schlaf Atempausen beobachtet?	☐	☐	☐
03	Wachst du nachts mit Luftnot, Erstickungsgefühl oder Luftschnappen auf?	☐	☐	☐
04	Fühlst du dich morgens trotz ausreichender Schlafdauer nicht erholt?	☐	☐	☐
05	Bist du tagsüber ungewöhnlich schläfrig oder nickst unbeabsichtigt ein?	☐	☐	☐
06	Bist du beim Autofahren oder bei einer gefährlichen Tätigkeit schon eingenickt oder beinahe eingenickt?	☐	☐	☐
07	Fällt es dir dauerhaft schwer, durch die Nase zu atmen?	☐	☐	☐
08	Ist die Nasenatmungsbehinderung überwiegend einseitig?	☐	☐	☐
09	Hast du wiederholt einseitiges Nasenbluten oder blutig-eitrigen Nasenausfluss?	☐	☐	☐
10	Hast du ärztlich festgestellten Bluthochdruck?	☐	☐	☐
11	Hast du eine Herz-/Kreislaufkrankung (z. B. Vorhofflimmern, Herzschwäche, Schlaganfall oder TIA)?	☐	☐	☐
12	Hast du eine relevante Lungenerkrankung?	☐	☐	☐
13	Nimmst du Schlaf-/Beruhigungsmittel, Opioide oder andere stark müde machende Medikamente?	☐	☐	☐
14	Trinkst du regelmässig Alkohol am Abend?	☐	☐	☐
15	Ist das Schnarchen in Rückenlage deutlich stärker?	☐	☐	☐
16	Wurde bei dir bereits Schlafapnoe festgestellt oder eine Schlafuntersuchung durchgeführt?	☐	☐	☐
17	Wurdest du wegen Schnarchens/Schlafapnoe behandelt (CPAP, Schiene, Operation)?	☐	☐	☐
18	Hat dein Gewicht in letzter Zeit deutlich zugenommen?	☐	☐	☐

Übliche Schlafdauer: _____ h/Nacht. Ergänzungen / Medikamente / Vorbefunde:

Bei Einschlafneigung nicht Auto fahren oder gefährliche Maschinen bedienen. Beschwerden rasch ärztlich abklären lassen. Bei akuter schwerer Atemnot, Brustschmerz oder Bewusstlosigkeit: **144**.

Bitte alle 3 Seiten zum Hausarzt oder zur behandelnden Fachperson mitnehmen. Der BBT dient der strukturierten Beratung und ersetzt keine ärztliche Diagnose.



Messwerte und Beobachtung

Teil B - ausschliesslich durch eine für den BBT geschulte Fachkraft auszufüllen.

Name / Kennung

Datum

B1 Messwerte und NoSAS

Alter (Jahre)

Geschlecht (NoSAS)

Grösse (cm)

Gewicht (kg)

Halsumfang (cm)

BMI (kg/m²)

Nächtliches Schnarchen: Ja / Nein / unklar

Werte verlässlich erheben. BMI = Gewicht (kg) / Grösse (m)². Fehlende oder unsichere Werte kennzeichnen und nicht als 0 Punkte werten.

NoSAS-Merkmal	Punkte	Erfasst
Halsumfang über 40 cm	4	<input type="text"/>
BMI 25 bis unter 30 kg/m ²	3	<input type="text"/>
BMI ab 30 kg/m ²	5	<input type="text"/>
Nächtliches Schnarchen	2	<input type="text"/>
Alter über 55 Jahre	4	<input type="text"/>
Männlich	2	<input type="text"/>

BMI nur einmal zählen. Nicht zutreffend = 0. Maximum = 17.

Gesamt / 17

Ab 8 Punkten: erhöhtes Risiko, ärztliche Abklärung empfehlen. Unter 8 Punkten ist eine Störung nicht sicher ausgeschlossen. NoSAS stellt keine Diagnose und keinen Schweregrad fest.

B2 Orientierende Mund-/Rachenbeobachtung

☐ Zustimmung liegt vor

☐ Beobachtung nicht erfolgt / nicht beurteilbar

Zungenposition gemäss Schulungsreferenz (I-IV / unklar)

Tonsillen gemäss Bildreferenz (0-4 / unklar)

Weitere Beobachtung / Grund bei fehlender Beurteilbarkeit

Nur nach praktischer Anleitung, mit Zustimmung und Hygiene. Bilder und Durchführung stehen im Spickblatt zur Schulung. Keine eigenständige Diagnose.



Ergebnis und nächster Schritt

Teil C - durch die geschulte Fachkraft. Zur Vorlage beim Hausarzt oder einer Fachperson.

Name / Kennung

Datum

BBT-Anlaufstelle / Name der Fachkraft

NoSAS: ____ / 17

☐ Einschätzung wegen fehlender / unklarer Angaben eingeschränkt

C1 Relevante Angaben und Empfehlung

Beschwerden, Warnzeichen, Vorerkrankungen und auffällige Messwerte

Empfohlene Fachstelle und konkrete Fragestellung

Dringlichkeit / vereinbarter nächster Schritt / Zeitpunkt

Besprochene Sicherheitsbotschaft / Ablehnung / Rückmeldung

☐ Alle 3 Seiten ausgehändigt. Mitnahme zum Hausarzt / zur Fachperson besprochen.

☐ Freie Arztwahl und direkter Zugang zum Netzwerk erklärt.

Wichtig für die weiterbehandelnde Fachperson: Dieser Bogen dokumentiert ein Screening und die Beratung. Er kann eine Schlafapnoe weder sicher bestätigen noch ausschliessen und beurteilt keine Fahrtauglichkeit.



Dein nächster Kontakt im Netzwerk

QR-Code scannen, auf der Website das Netzwerk öffnen und die passende Fachstelle wählen. Die Liste ist offen einsehbar, ohne Anforderung per E-Mail.

Datenschutz: Die Anlaufstelle informiert über Verantwortung, Aufbewahrung und Weitergabe. Die Person erhält die Unterlagen und entscheidet über die eigene Weitergabe. Der QR-Code übermittelt keine BBT-Angaben.