

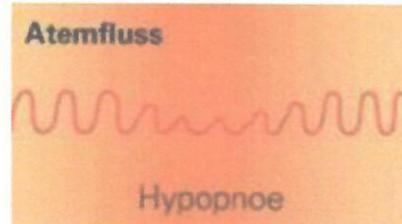
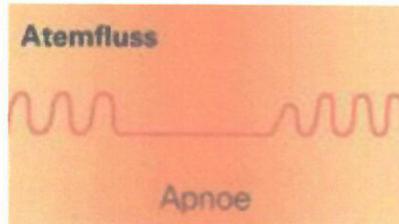
# Selbsthilfe Schlafapnoe

## Schlaf-Index

### AI = Apnoe-Index

Der Apnoe-Index (AI) kennzeichnet die Zahl der gemessenen Atempausen in der Nacht. Ein AI von 15 bedeutet also, dass im Mittel 15 Atempausen pro Stunde in der Nacht aufgezeichnet wurden.

|         |   |                                    |
|---------|---|------------------------------------|
| 5 - 10  | → | leichtgradiges Schlafapnoe-Syndrom |
| 11 - 20 | → | mittelschweres Schlafapnoe-Syndrom |
| über 20 | → | schwergradiges Schlafapnoe-Syndrom |



### HI = Hypopnoen-Index

Neben Apnoen (vollständiger Stopp des Atemflusses) gibt es auch Hypopnoen. Hierunter versteht man eine deutliche Abnahme der Atemtiefe mit Abfall des Sauerstoffgehaltes im Blut. Diese Hypopnoen sind nicht einheitlich definiert. Gebräuchlich sind die folgenden Definitionen:

- Verringerung der mechanischen Atembewegungen um mindestens 50%
- Verringerung des Atemflusses um mindestens 50%
- Abfall der Sauerstoffsättigung um mindestens 4% (klinisch relevanter unterer Grenzwert der Sauerstoffsättigung während Apnoen und Hypopnoen).

### AHI = Apnoen-Hypopnoen-Index

Ein Mittelwert aus allen registrierten Apnoen und Hypopnoen ist der Apnoe-Hypopnoe-Index. Der Index ist ein Marker für die Schwere eines Schlafapnoe-Syndroms.

Beispiel: werden pro 6-stündiger Schlafzeit 40 Apnoen und 50 Hypopnoen aufgezeichnet (zusammen = 90), beträgt der AHI  $(90:6) = 15/\text{Std}$ . Ein AHI von unter 5 gilt als normal.

|         |   |                                    |
|---------|---|------------------------------------|
| 5 - 15  | → | leichtgradiges Schlafapnoe-Syndrom |
| 16 - 30 | → | mittelschweres Schlafapnoe-Syndrom |
| über 30 | → | schwergradiges Schlafapnoe-Syndrom |

