Breathe Better Test

Parte A | Da compilare personalmente. Per adulti a partire dai 18 anni.

Nome / codice identificativo

Data

1 Test di LUNGE ZÜRICH sul rischio di apnea del sonno

Hai già fatto il test online?

☐ Sì ☐ No

Se hai risposto no, scansiona il codice QR e compila il test.

Fai riportare il risultato nella parte C.

LUNGE ZÜRICH

2 Domande sul sonno e sulla respirazione

Per ogni domanda segna Sì, No oppure ? (non so).

		Sì	No	?
01	Russi regolarmente o quasi ogni notte?	○	○	○
02	Qualcuno ha notato che durante il sonno smetti di respirare per qualche istante?	○	○	○
03	Ti svegli di notte perché fai fatica a respirare o ti manca il fiato?	○	○	○
04	Al mattino senti di aver riposato poco, anche se hai dormito abbastanza?	○	○	○
05	Hai molta sonnolenza di giorno o ti addormenti senza volerlo?	○	○	○
06	Ti è già capitato di essere sul punto di addormentarti alla guida o durante attività pericolose?	○	○	○
07	Fai fatica a respirare dal naso in modo persistente?	○	○	○
08	Di solito hai il naso chiuso da una parte sola?	○	○	○
09	Hai ripetute perdite di sangue da una narice o secrezioni nasali con sangue e pus?	○	○	○
10	Ti è stata diagnosticata l’ipertensione arteriosa?	○	○	○
11	Hai una malattia cardiovascolare (ad es. aritmia, ictus)?	○	○	○
12	Hai una malattia polmonare importante?	○	○	○
13	Prendi sonniferi, oppioidi o altri farmaci che causano forte sonnolenza?	○	○	○
14	Bevi regolarmente alcolici la sera?	○	○	○
15	Russi di più quando dormi sulla schiena?	○	○	○
16	Ti è già stata diagnosticata un’apnea del sonno o hai già fatto un esame del sonno?	○	○	○
17	Hai già ricevuto un trattamento (CPAP, apparecchio dentale, intervento chirurgico)?	○	○	○
18	Di recente il tuo peso è aumentato sensibilmente?	○	○	○

Durata abituale del sonno (ore/notte)

Note / farmaci / referti precedenti

Se hai una forte tendenza ad addormentarti, non guidare. In caso di grave difficoltà respiratoria improvvisa, dolore al petto o perdita di coscienza, chiama il 144.

Le tue misurazioni

Parte B | Da compilare a cura di un professionista formato per il BBT.

Nome / codice identificativo

Data

1 Misurazioni

Età (anni)

Altezza (cm)

Peso (kg)

Circonferenza del collo (cm)

IMC (kg/m²)

Sesso (NoSAS)

Russamento ☐ Sì ☐ No ☐ ?

2 Punteggio di rischio NoSAS

Il NoSAS aiuta a stimare il rischio di apnea del sonno. Non costituisce una diagnosi.

Criterio	Punti	Presente
Circonferenza del collo superiore a 40 cm	4	☐
IMC da 25 a meno di 30	3	☐
IMC pari o superiore a 30	5	☐
Russamento notturno	2	☐
Età superiore a 55 anni	4	☐
Sesso maschile	2	☐

Totale NoSAS _____ **/ 17** **Da 8 punti il rischio è aumentato**

Conta l'IMC una sola volta. Segnala i dati mancanti o incerti.

3 Bocca e gola (solo con il consenso e secondo la formazione ricevuta)

☐ Consenso ottenuto ☐ Esame non eseguito / esito incerto

Posizione della lingua (I-IV / incerta)

Tonsille (0-4 / valutazione incerta)

Osservazioni particolari / impossibilità di valutazione

Documenta separatamente il test del rischio di LUNGE ZÜRICH e il NoSAS.

L'osservazione visiva, il NoSAS e il test del rischio online non consentono di formulare una diagnosi.

Il tuo risultato e il prossimo passo

Parte C | Compila questa parte con il professionista formato e portala con te.

Nome / codice identificativo

Centro BBT / professionista

1 I tuoi risultati

Test di LUNGE ZÜRICH sul rischio di apnea del sonno

☐ Eseguito ☐ Non ancora eseguito

Risultato del test online (riporta la formulazione o il punteggio)

NoSAS nel BBT _____ **/ 17** Dati mancanti o incerti? ☐ Sì

2 Qual è il tuo modello di assicurazione malattie?

☐ Medico di famiglia ☐ Telemedicina ☐ HMO ☐ Libera scelta del medico

Prima di una visita, di un invio o di un esame, verifica il primo punto di contatto previsto dalla polizza.

3 Raccomandazione per gli accertamenti medici

☐ Visita otorinolaringoiatrica (ORL) per valutare il naso e le vie aeree superiori

☐ Valutare con il medico anche l'indicazione a esami del sonno / poligrafia

☐ Valutazione medica tempestiva per la presenza di segnali d'allarme

In caso di rischio aumentato, NoSAS pari o superiore a 8 o disturbi sospetti, valutare un esame del sonno.
Un test nella norma non esclude l'apnea del sonno. La decisione spetta al medico.

Osservazioni principali / domanda specifica per lo studio medico

4 Il prossimo passo con il medico di famiglia o la telemedicina

1. Porta con te tutte e 3 le pagine del BBT e il risultato del test del rischio di LUNGE ZÜRICH.
2. Contatta il medico di famiglia o il primo punto di contatto previsto dal modello assicurativo (ad es. telemedicina). Chiarite insieme l'eventuale invio, gli ulteriori accertamenti e la copertura dei costi.

TROVA I CENTRI DI RIFERIMENTO

Scansiona il codice QR per aprire tmbreathecircle.ch.

Sul sito apri la sezione «Invii medici».

Scegli un centro ORL o di poligrafia adatto.

Il codice QR non trasmette i dati del BBT. Decidi tu con chi condividerli.

Non guidare in caso di forte sonnolenza. Difficoltà respiratoria acuta, dolore al petto o perdita di coscienza? Chiama il 144.