

## Förbered dig inför samtalet/distansuppföljningen

### Tänk igenom följande:

- Hur fungerar CPAP-behandlingen?
- Är du dagtrött? Utvilad?
- Är du motiverad till CPAP-behandling?
- Får du för lite / för mycket luft vid uppstart, under behandling?
- Är du torr i munnen? Fungerar befuktningen?
- Upplever du maskläckage?
- I vilket skick är masken, apparaten, vattenbehållaren, luftslangen och filtret?
- Övrig frågor/problem med behandlingen
- Längd
- Vikt
- Hur skulle du besvara nedan frågeformulär? Vi går igenom formuläret på besöket.

## Epworth sömnhetskala (ESS)

Hur troligt är det att du skulle kunna slumra eller somna i följande situationer, till skillnad från bara känna dig trött? Det avser ditt vanliga levnadssätt den senaste tiden.

Fyll i siffra		NR
0 = Skulle aldrig slumra	Sitter och läser	
	Tittar på TV	
1 = Liten risk att slumra	Sitter överksam på allmän plats (t.ex. teater eller möte)	
2 = Måttlig risk att slumra	Som passagerare i bil en timme utan paus	
	Ligger ner och vilar på eftermiddagen om omständigheterna tillåter	
3 = Stor risk att slumra	Sitter och pratar med någon	
	Sitter stilla efter att ha ätit lunch (utan alkohol)	
	I en bil som stannat några minuter i trafiken	
	<b>Summa:</b>	