L'IAHO est le nombre moyen d'apnées obstructives et mixtes + hypopnées obstructives par 60 minutes de sommeil enregistré sous EEG. Pour déterminer cette moyenne, il est tenu compte de la somme du nombre total d'apnées obstructives et mixtes et du nombre total d'hypopnées obstructives (= a) pendant le nombre total de minutes de sommeil enregistré sous EEG (= b).

L'IAHO = (a / b) x 60.