

Epworth Schläfrigkeitsskala

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit:

Bitte beantworten Sie alle Fragen dieses Online-Tests so, wie Sie die jeweils beschriebene Situation in letzter Zeit in Ihrem Alltag empfunden haben.

Generell geht es bei jeder Frage um Ihre persönliche Einschätzung, wie wahrscheinlich es ist, dass Sie in den beschriebenen Situationen einnicken oder sogar einschlafen. Es geht also nicht nur um das bloße Gefühl, müde zu sein.

Möglicherweise werden auch Situationen erfragt, die Sie in letzter Zeit gar nicht erlebt haben. In diesem Fall beurteilen Sie die Situationen bitte danach, was vermutlich passiert wäre.

Für Ihre Antworten benutzen Sie bitte die nachfolgende Skala. Um Ihr Schlafapnoe-Risiko möglichst genau einschätzen zu können, wählen Sie jeweils die Zahl aus, die am besten zur beschriebenen Situation passt.

0 = würde **niemals** einnicken

1 = **geringe** Wahrscheinlichkeit einzunicken

2 = **mittlere** Wahrscheinlichkeit einzunicken

3 = **hohe** Wahrscheinlichkeit einzunicken

Situation	Wahrscheinlichkeit einzunicken			
1. Im Sitzen lesen	0	1	2	3
2. Beim Fernsehen	0	1	2	3
3. Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z.B im Theater oder bei einem Vortrag)	0	1	2	3
4. Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt	0	1	2	3
5. Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen	0	1	2	3
6. Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	0	1	2	3
7. Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	0	1	2	3
8. Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt eine Minute anhalten müssen	0	1	2	3

Punkte gesamt: _____

Der Abdruck der ESS erfolgt mit Erlaubnis von Dr. Murray W. Johns.

Artikel-Nr.: 11373 - 05/2007