

Fragebogen zur Schläfrigkeit am Tage (Epworth Sleepiness Scale)

Die folgende Frage bezieht sich auf ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit:

Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden, sich also nicht nur müde fühlen?

Auch wenn Sie in der letzten Zeit einige dieser Situationen nicht erlebt haben, versuchen Sie sich trotzdem vorzustellen, wie sich diese Situationen auf Sie ausgewirkt hätten.

Benutzen Sie, bitte, folgende Skala, um für jede Situation eine möglichst genaue Einschätzung vorzunehmen und kreuzen Sie die entsprechende Zahl an:

- 0 = würde niemals einnicken
- 1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

| <u>Situation</u> | <u>Wahrscheinlichkeit einzunicken</u> |
|---|---------------------------------------|
| Im Sitzen lesen | 0 – 1 – 2 – 3 |
| Beim Fernsehen | 0 – 1 – 2 – 3 |
| Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z.B. im Theater oder bei einem Vortrag) | 0 – 1 – 2 – 3 |
| Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt ohne Pause | 0 – 1 – 2 – 3 |
| Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen | 0 – 1 – 2 – 3 |
| Wenn Sie sitzen und sich mit jemand unterhalten | 0 – 1 – 2 – 3 |
| Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen | 0 – 1 – 2 – 3 |
| Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt einige Minuten anhalten müssen | 0 – 1 – 2 – 3 |
| Summe: | |

Wenn die **Summe > 10 Punkte** beträgt, sollten eine Schlafstörung bzw. eine schlafbezogene Atmungsstörung ausgeschlossen werden. Sprechen Sie uns, bitte, an.