



Epworth Sleepiness Scale

Name: _____

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 die 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

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

Auswertung

0-6 Punkte - Normalbefund

Es handelt sich bei Ihnen um ein einfaches (habituelles) Schnarchen.

7-9 Punkte - Grenzwertiger Befund

10-15 Punkte - Leicht bis mittelgradige Tagesmüdigkeit

Bei Ihnen besteht der V.a. eine leichte bis mittelschwere schlafbezogene Atemstörung („obstruktives Schlafapnoesyndrom“). Sie sollten diesen Test mit dem Hausarzt oder einem Schlafmediziner besprechen.

16-24 Punkte - Deutliche bzw. schwere Tagesmüdigkeit

Bei Ihnen liegt ein auffälliger (pathologischer) Befund mit einer deutlichen Tagesmüdigkeit vor. Oft sind diese Werte mit einer schlafbezogenen Atemstörung („obstruktives Schlafapnoesyndrom“) verbunden, was ein erhöhtes Risiko für eine Reihe von Erkrankungen bedeutet (vor allem Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen etc.). Sie sollten diesen Befund mit dem Hausarzt oder einem Schlafmediziner besprechen.

Bitte beachten Sie:

Dieser Test stellt in keinem Fall einen Ersatz für eine persönliche Beratung bzw. eine Untersuchung bei einem Arzt dar. Für Fragen wenden Sie sich immer an einen Arzt!