

Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (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 Situation auf Sie ausgewirkt hätten.

Im Sitzen lesend	würde <i>niemals</i> einnicken <input type="radio"/>	<i>geringe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>mittlere</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>hohe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>
Beim Fernsehen	würde <i>niemals</i> einnicken <input type="radio"/>	<i>geringe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>mittlere</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>hohe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>
Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z.B. im Theater oder bei einem Vortrag)	würde <i>niemals</i> einnicken <input type="radio"/>	<i>geringe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>mittlere</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>hohe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>
Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt ohne Pause	würde <i>niemals</i> einnicken <input type="radio"/>	<i>geringe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>mittlere</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>hohe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>
Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen	würde <i>niemals</i> einnicken <input type="radio"/>	<i>geringe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>mittlere</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>hohe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>
Wenn Sie sitzen und sich mit jemand unterhalten	würde <i>niemals</i> einnicken <input type="radio"/>	<i>geringe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>mittlere</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>hohe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>
Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	würde <i>niemals</i> einnicken <input type="radio"/>	<i>geringe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>mittlere</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>hohe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>
Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt einige Minuten halten müssen	würde <i>niemals</i> einnicken <input type="radio"/>	<i>geringe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>mittlere</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>	<i>hohe</i> Wahrscheinlichkeit einzunicken <input type="radio"/>
Punkte	0	1	2	3

Auswertung: wenn die Summe der Punkte größer gleich 10 ist, spricht dieses für eine erhöhte Tagesschläfrigkeit. Eine schlafmedizinische Abklärung wird empfohlen.