



Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (Epworth Sleepiness Scale)

Die folgenden Fragen beziehen 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 tragen Sie die entsprechende Zahl ein:

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

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

Die durchschnittliche Schlafdauer hat sich in unserer Gesellschaft in den letzten 100 Jahren um ca. 1 Stunde verkürzt. Die damit einhergehende vermehrte Müdigkeit führt im obigen Schlafragebogen zu einer durchschnittlichen Punktzahl von 6, eine Punktzahl über 10 weist auf eine übermäßige Tagesschläfrigkeit hin. Wir empfehlen dann eine schlafmedizinische Untersuchung.