



SELBSTTEST

Fragebogen zur Erfassung von Tagesschläfrigkeit

(Epworth Sleepiness Scale)

Dieser standardisierte Fragebogen dient dazu, Ihre Tagesmüdigkeit einzuschätzen. Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit.

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den folgenden Situationen einnicken oder einschlafen – also nicht nur müde sind? Um Ihr Schlafapnoe-Risiko möglichst gut einschätzen zu können, wählen Sie die Zahl aus, die am besten zur beschriebenen Situation passt.

- 0 = unmöglich
- 1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen
- 2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzuschlafen
- 3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen

Beim Sitzen und Lesen	
Beim Fernsehen	
Im Kino, Theater, Vortrag o. ä.	
Als Beifahrer/-in im Auto	
Beim Ausruhen am Mittag/Nachmittag	
Im Sitzen beim Gespräch	
Im Sitzen nach dem Essen	
Im Auto bei kurzem Stop (Ampel, kleiner Stau)	
Punktescore	

Auswertung

Bei der Auswertung werden die einzelnen Punkte addiert. Die Gesamtpunktzahl kann zwischen 0 und 24 liegen. Eine höhere Punktzahl ist ein Indiz für eine stärkere Tagesschläfrigkeit..

Ein Wert von 10 oder mehr Punkten spricht für eine erhöhte Tagesmüdigkeit. Diese kann einfach situationsbedingt sein oder auf eine mögliche Schlafstörung hinweisen. In diesem Fall empfiehlt es sich, das Testergebnis mit Ihrem Hausarzt oder einer spezialisierten Fachärztin bzw. einem Facharzt zu besprechen.

Ein Wert von über 15 Punkten kann ein Hinweis auf ein Schlafapnoe-Syndrom sein.