

Selbsttest zur Bestimmung der Schläfrigkeit (Epworth Sleepiness Scale)

(nach Block K et al., *Respiration* 1999; 66:440 - 447)

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?

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

Situation		Verhalten	
1	Sitzen und Lesen	würde nie einschlafen würde	<u>0</u>
		kaum einschlafen würde	<u>1</u>
		möglicherweise einschlafen	<u>2</u>
		würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen	<u>3</u>
2	Fernsehen	würde nie einschlafen würde	<u>0</u>
		kaum einschlafen würde	<u>1</u>
		möglicherweise einschlafen	<u>2</u>
		würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen	<u>3</u>
3	Sitzen an einem öffentlichen Ort (z.B. Theater, Sitzung, Vortrag)	würde nie einschlafen	<u>0</u>
		würde kaum einschlafen	<u>1</u>
		würde möglicherweise einschlafen	<u>2</u>
		würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen	<u>3</u>
4	Als Mitfahrer im Auto während einer Stunde ohne Halt	würde nie einschlafen würde	<u>0</u>
		kaum einschlafen würde	<u>1</u>
		möglicherweise einschlafen	<u>2</u>
		würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen	<u>3</u>
5	Hinlegen am Nachmittag, um auszuruhen, wenn es die Umstände erlauben	würde nie einschlafen	<u>0</u>
		würde kaum einschlafen	<u>1</u>
		würde möglicherweise einschlafen	<u>2</u>
		würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen	<u>3</u>

6	Sitzen und mit jemandem sprechen	würde nie einschlafen würde	<u>0</u>
		kaum einschlafen würde	<u>1</u>
		möglicherweise einschlafen	<u>2</u>
		würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen	<u>3</u>
7	Ruhig sitzen nach Mittagessen ohne Alkohol	würde nie einschlafen würde	<u>0</u>
		kaum einschlafen würde	<u>1</u>
		möglicherweise einschlafen	<u>2</u>
		würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen	<u>3</u>
8	Im Auto beim Stopp an einer Verkehrsampel während einiger Minuten	würde nie einschlafen würde	<u>0</u>
		kaum einschlafen würde	<u>1</u>
		möglicherweise einschlafen	<u>2</u>
		würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen	<u>3</u>
Summe (ESS-Wert)			

In der klinischen Praxis weist ein Wert von 10 oder mehr Punkten darauf hin, dass eine weitere Abklärung notwendig ist. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.