



Name:

Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (Epworth Sleepiness Scale)*Bitte bewerten Sie diese Situationen, in denen eine Schläfrigkeit auftreten kann:***Im Sitzen lesen**

- Einnicken ganz ausgeschlossen (0 Punkte)
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken (1 Punkt)
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken (2 Punkte)
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken (3 Punkte)

Beim Fernsehen

- Einnicken ganz ausgeschlossen (0 Punkte)
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken (1 Punkt)
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken (2 Punkte)
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken (3 Punkte)

Passiv in der Öffentlichkeit sitzen (MVV, Theater, Parkbank, Kino etc.)

- Einnicken ganz ausgeschlossen (0 Punkte)
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken (1 Punkt)
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken (2 Punkte)
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken (3 Punkte)

Als Beifahrer während einer einstündigen Fahrt im Auto sitzen

- Einnicken ganz ausgeschlossen (0 Punkte)
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken (1 Punkt)
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken (2 Punkte)
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken (3 Punkte)

Sich hinlegen mit der Absicht, sich auszuruhen

- Einnicken ganz ausgeschlossen (0 Punkte)
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken (1 Punkt)
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken (2 Punkte)
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken (3 Punkte)

Im Sitzen bei einer Unterhaltung mit einer anderen Person

- Einnicken ganz ausgeschlossen (0 Punkte)
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken (1 Punkt)
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken (2 Punkte)
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken (3 Punkte)

Nach dem Mittagessen ruhig sitzen (ohne Alkohol zum Mittagessen)

- Einnicken ganz ausgeschlossen (0 Punkte)
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken (1 Punkt)
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken (2 Punkte)
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken (3 Punkte)

Im Auto sitzen, wenn dieses verkehrsbedingt einige Minuten anhalten muss

- Einnicken ganz ausgeschlossen (0 Punkte)
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken (1 Punkt)
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken (2 Punkte)
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken (3 Punkte)

Gesamtpunktzahl:

1-6 normaler Schlaf / 7-8 durchschnittlich / 9-24 abnorme Schläfrigkeit