

ESS-Fragebogen (Epworth-Sleepiness-Scale)

Persönliche Daten: **Patientennummer:**_____ **Datum:**_____

Name:_____ Vorname:_____ Geb.:_____

Wie leicht fällt es Ihnen, in folgenden Situationen einzuschlafen?

Gemeint ist nicht das Gefühl, müde zu sein, sondern das wirkliche Einschlafen. Die Frage bezieht sich auf das übliche tägliche Leben der vergangenen Wochen. Auch wenn Sie einige der beschriebenen Tätigkeiten in letzter Zeit nicht ausgeführt haben, versuchen Sie sich vorzustellen, welche Wirkung diese auf Sie gehabt hätten. Wählen Sie aus der folgenden Skala die für die entsprechende Frage am besten zutreffende Zahl:

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

	0	1	2	3
Beim Sitzen oder Lesen				
Vor dem Fernseher				
Im Kino oder Theater				
Als Beifahrer im Auto				
Beim Hinlegen mittags				
Im Gespräch				
Im Sitzen nach dem Essen				
Im Auto vor dem Rotlicht				

Gesamte Punktzahl: _____

Wenn Sie insgesamt auf 11 oder mehr Punkte kommen, leiden Sie unter vermehrter Tagesmüdigkeit. Diese kann verschiedene Ursachen haben. Sie sollten aber auf jeden Fall auch an eine Schlafapnoe (Atmungsaussetzer beim Schlafen) denken und diese diagnostisch ausschließen oder bestätigen zu lassen (z.B. im Schlaflabor)