

Datum:

Name des Patienten:

Epworth Sleepiness Scale

Wie leicht fällt es Ihnen, in folgenden Situationen einzuschlafen?

Gemeint ist nicht nur 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:

Als Beifahrer im Auto	0	1	2	3
Beim Fernsehen	0	1	2	3
Beim Sitzen und Lesen	0	1	2	3
Im Auto an einem Rotlicht	0	1	2	3
Im Sitzen nach dem Essen	0	1	2	3
Beim Sitzen und sich unterhalten	0	1	2	3
Im Theater/Kino	0	1	2	3
Wenn Sie sich mittags hinlegen	0	1	2	3

0: unmöglich

1: kaum möglich

2: gut möglich

3: wahrscheinlich

Eine Punktzahl über 11 spricht mit hoher Wahrscheinlichkeit für ein Schlafproblem. Depressionen und andere Ursachen sollten ausgeschlossen sein.

Bemerkungen: