

ESS-Fragebogen (Epworth Sleepiness Scale)

Testen Sie Ihre Tagesschläfrigkeit

Dieser einfache Fragebogen zum Selbstauffüllen zeigt, ob Sie zu Tagesmüdigkeit neigen.

Einige Fragen beruhen auf bekannten schlaffördernden Situationen, andere weniger.

Versuchen Sie sich vorzustellen wie hoch die Wahrscheinlichkeit sein könnte, dass Sie sich in einer der unten geschilderten Situationen, nicht nur müde fühlen, sondern einnicken oder einschlafen würden?

Bitte die Fragen aus der Skala von 0 bis 3 bewerten:

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

Wie leicht fällt es Ihnen, in folgenden Situationen einzuschlafen?

Aktivität	Punkte	0	1	2	3
Beim Sitzen oder Lesen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Fernseher		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Kino oder Theater		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als Beifahrer im Auto		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Hinlegen mittags		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Gespräch		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Sitzen nach dem Essen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Auto vor dem Rotlicht		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesamte Punktezahl: _____

Werte zwischen 0 bis 7 Punkte liegen im normalen Bereich. Dennoch sollten Sie zu Schlaf-Auffälligkeiten wie „Schnarchen“ oder „Atemaussetzer“ Ihre/n Bettpartnerin/-partner befragen.

Wenn Sie insgesamt auf 10 oder mehr Punkte kommen, leiden Sie unter erhöhter Tagesschläfrigkeit. Dies kann auf verschiedene Ursachen hinweisen wie z.B.: auf ein Schlafapnoe-Syndrom. Informieren Sie in diesem Fall unbedingt Ihre/Ihren Zahnärztin/Zahnarzt.