

Epworth Schläfrigkeitsskala

Bitte beantworten Sie alle Fragen dieses Online-Tests so, wie Sie die jeweils beschriebene Situation in letzter Zeit in Ihrem Alltag empfunden haben.

Generell geht es bei jeder Frage um Ihre persönliche Einschätzung, wie wahrscheinlich es ist, dass Sie in den beschriebenen Situationen einnicken oder sogar einschlafen. Es geht also nicht nur um das bloße Gefühl, müde zu sein.

Möglicherweise werden auch Situationen erfragt, die Sie in letzter Zeit gar nicht erlebt haben. In diesem Fall beurteilen Sie die Situationen bitte danach, was vermutlich passiert wäre.

Für Ihre Antworten benutzen Sie bitte die nachfolgende Skala. Um Ihr Schlafapnoe-Risiko möglichst genau einschätzen zu können, wählen Sie jeweils die Zahl aus, die am besten zur beschriebenen Situation passt.

0 = würde **niemals** einnicken

1 = **geringe** Wahrscheinlichkeit einzunicken

2 = **mittlere** Wahrscheinlichkeit einzunicken

3 = **hohe** Wahrscheinlichkeit einzunicken

Situation	Wahrscheinlichkeit einzunicken		
1. Im Sitzen lesen	0	2	3
2. Beim Fernsehen	0	2	3
3. Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z.B im Theater oder bei einem Vortrag)	0	2	3
4. Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt	0	2	3
5. Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen	0	2	3
6. Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	0	2	3
7. Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	0	2	3
8. Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt eine Minute anhalten müssen	0	2	3

Auswertung

0-7 Punkte

Ihre Werte liegen vollkommen im Normalbereich. Sie zeigen keine erhöhte Tagesmüdigkeit. Ihr Schlafapnoe-Risiko ist also relativ gering einzuschätzen. Falls Sie jedoch schnarchen oder Ihr Bettpartner sogar nächtliche Atemaussetzer festgestellt hat, sollten Sie sich an uns wenden.

7-10 Punkte

Bei Ihnen liegt eine durchschnittliche Tagesmüdigkeit vor. Dieses Testergebnis deutet nicht auf ein erhöhtes Risiko hin. Bei dauerhaftem Schnarchen oder festgestellten Atemaussetzern in der Nacht sollten Sie sich jedoch zur Sicherheit bei uns untersuchen lassen.

10-15 Punkte

Ihre Tagesmüdigkeit ist erhöht Dies kann jedoch situationsbedingt sein (zum Beispiel weil Sie derzeit zu wenig schlafen). Dennoch sollten Sie sich gründlich untersuchen lassen. Sie können sich mit dem Testergebnis an uns und sie werden von uns ein Screening-Gerät für zuhause bekommen.

Mehr als 15 Punkte

Der Grad Ihrer Tagesmüdigkeit ist sehr hoch. Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass Sie von Schlafapnoe betroffen sind. Sie sollten sich daher sobald als möglich bei uns untersuchen lassen. Wir können Ihnen außerdem ein spezielles Screening-Gerät für zuhause mitgeben, mit dem sich das Risiko für Schlafapnoe zuverlässig feststellen lässt.