

## Epworth-Schläfrigkeitsskala

Nachname

Vorname

Geburtsdatum

Datum

Sehr geehrter Patient,

die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit:

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

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

## 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 Ihren Hausarzt 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 von Ihrem Hausarzt 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 oder Ihren Hausarzt wenden, wir überweisen Sie dann an einen spezialisierten Facharzt, der Ihnen auch ein Screening-Gerät für zuhause mitgeben kann.

### 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 von einem Facharzt untersuchen lassen. Er kann Ihnen außerdem ein spezielles Screening-Gerät für zuhause mitgeben, mit dem sich das Risiko für Schlafapnoe zuverlässig feststellen lässt.

### Hinweis:

Dieser Test ist keine Diagnose! Er soll lediglich die Einschätzung Ihrer Tagesmüdigkeit erleichtern. Je höher die Punktzahl ist, desto gravierender ist die (Tages)Müdigkeit.