

# Zentrum für Schlafmedizin Basel

Dr. med. M. Strub|Prof. M. Solèr|Prof. P. Keel

Ein Angebot in Kooperation von Bethesda Spital und Claraspital

Name:

## Epworth Sleepiness Scale

Datum:

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den unten beschriebenen Situationen einschlafen? d.h. richtig einschlafen im Gegensatz zu sich müde fühlen! Gemeint ist nicht nur das Gefühl müde zu sein, sondern richtig einzuschlafen. Die Fragen beziehen sich auf das übliche Leben in den letzten 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 entsprechenden Frage am besten zutreffende Zahl.

0 = würde nie einschlafen

1 = würde kaum einschlafen

2 = würde möglicherweise einschlafen

3 = würde mit grosser Wahrscheinlichkeit einschlafen

Situation	Zahl
Sitzen und Lesen	
Beim Fernsehen	
Sitzen an einem öffentlichen Ort: (Theater, Vortrag, Sitzung)	
Als Mitfahrer/in in einem Auto auf einer einstündigen, nicht unterbrochenen Fahrt	
Abliegen um Auszuruhen am Nachmittag, wenn es die Umstände erlauben	
Sitzen und mit jemanden sprechen	

Ruhig sitzen nach einem Mittagessen ohne Alkohol	
Am Steuer eines Autos, das im Verkehr wenige Minuten anhalten muss	

Bloch K: German Version of the Epworth Sleepiness Scale. Respiration 1999;66:440-447  
Johns MW: A new Method for measuring daytime sleepiness. Sleep 1991;14:540-554