

Selbsthilfe-Gruppe Schlafapnoe Nordwestschweiz
 CH-4419 Lupsingen
www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch

Epworth Sleepiness Scale (ESS) (kein diagnostischer Test!)

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:

	unmöglich	kaum	möglich	gut möglich	wahrscheinlich
Beim Sitzen oder Lesen	0	1	2	3	3
Vor dem Fernseher	0	1	2	3	3
Im Kino oder Theater	0	1	2	3	3
Als BeifahrerIn im Auto	0	1	2	3	3
Beim Abliegen mittags	0	1	2	3	3
Im Gespräch	0	1	2	3	3
Im Sitzen nach dem Essen	0	1	2	3	3
Im Auto vor dem Rotlicht	0	1	2	3	3

Total Punkte:

Wenn Sie insgesamt auf 11 oder mehr Punkte kommen, leiden Sie unter vermehrter Tagesmüdigkeit. Diese kann ganz verschiedene Ursachen haben. Sie sollten aber auf jeden Fall auch an eine Schlafapnoe denken.

Aus: Bloch Schoch Zhang Tussi: German Version of the Epworth Sleepiness Scale, Respiration 1999,66: 440-447

Wer sein Leben lang Diäten befolgt, stirbt nicht gesünder, aber später.

