



Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland e.V.

Tagesschläfrigkeit (Epworth-Schläfrigkeits-Fragebogen)

Stellen Sie sich bitte die unten aufgeführten Situationen aus dem Alltagsleben vor und beurteilen Sie, ob Sie in diesen Situationen einnicken oder einschlafen würden. Auch wenn Sie in der letzten Zeit einige dieser Situationen nicht erlebt haben, versuchen Sie trotzdem zu überlegen, wie sich die jeweilige Situation auf Sie ausgewirkt hätte.

	Nie	manch- mal	oft	sehr oft
1. Schlafen oder nicken Sie ein, wenn Sie im Sitzen lesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Schlafen oder nicken Sie beim Fernsehen ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Schlafen oder nicken Sie ein, wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (Theater, Vortrag etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Schlafen oder nicken Sie ein, wenn Sie eine Stunde ohne Pause im Auto mitfahren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schlafen oder nicken Sie ein, wenn Sie sich am Nachmittag hinlegen, um auszuruhen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Schlafen oder nicken Sie ein, wenn Sie sitzen und dabei mit jemandem sprechen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Schlafen oder nicken Sie ein, wenn Sie nach einem Essen ruhig sitzen, ohne dabei Alkohol zu trinken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Schlafen oder nicken Sie im Auto ein, wenn Sie verkehrsbedingt einige Minuten halten müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung: Wenn Sie die Mehrzahl der Fragen mit oft oder sehr oft beantwortet haben, sollten Sie unbedingt Ihren Hausarzt informieren, der dann einen Facharzt (Schlafmediziner) mit zu Rate ziehen kann.