

ESS (Epworth Sleepiness Scale) Diagnosefragebogen

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

0 = niemals einnicken ---> 3 = regelmäßig einnicken

Wenn die Gesamtsumme Ihrer Antworten mehr als 10 Punkte ergibt, besteht ein erhöhtes Risiko für ein Schlafapnoe-Syndrom. Sie sollten umgehend mit Ihrem Arzt darüber sprechen.