



## The Epworth Sleepiness Scale

Die Epworth Sleepiness Scale (ESS) ist ein standardisierter Kurzfragebogen zur Erfassung der Tagesschläfrigkeit, in dem retrospektiv die Wahrscheinlichkeit für das Einnicken bzw. Einschlafen in acht typischen Alltagssituationen erfragt wird.

Dieser Fragebogen hilft uns, eine eventuell gegebene Hypersomnie (Tagesschläfrigkeit) festzustellen.

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den folgenden Situationen einnicken oder einschlafen?

Es geht hier um tatsächliches EINNICKEN und EINSCHLAFEN, nicht nur um ein Gefühl der Müdigkeit.

- 0 = nie einnicken oder einschlafen
- 1 = geringe Wahrscheinlichkeit, einzunicken oder einzuschlafen
- 2 = mittlere Wahrscheinlichkeit, einzunicken oder einzuschlafen
- 3 = hohe Wahrscheinlichkeit, einzunicken oder einzuschlafen

<b>Situation</b>	<b>Einschlafwahrscheinlichkeit</b>
Lesen im Sitzen	
Fernsehen	
Inaktiv an einem öffentlichen Ort sitzen (Kino, etc.)	
Als Beifahrer im Auto für eine Stunde ohne Pause	
Beim Hinlegen am Nachmittag	
Bei einem Gespräch im Sitzen	
Im Sessel nach einem Essen ohne Alkohol	
Im für einige Minuten stehenden Auto im Verkehr (z. B. an der Ampel)	<b>Punkte</b>