

Name: _____, GebDat _____

Epworth-Test zur Tagesschläfrigkeit (Epworth Sleepiness Scale)

Dieser standardisierte Fragebogen soll eine Einschätzung Ihrer Tagesmüdigkeit ermöglichen. Die folgende Fragen beziehen sich auf Ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit.

Der Test

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen, sich also nicht nur müde fühlen?

Auch wenn Sie in der letzten Zeit einige dieser Situationen nicht erlebt haben, versuchen Sie sich trotzdem vorzustellen, wie sich diese Situationen auf Sie ausgewirkt hätten.

Situation	Wahrscheinlichkeit dabei einzuschlafen oder einzunicken			
	keine 0	gering 1	mittel 2	hoch 3
Ich sitze im Stuhl und lese.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schaue Fernsehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sitze im Theater oder in einer Versammlung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin Mitfahrer in einem Auto, das seit einer Stunde unterwegs ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lege mich nachmittags zum Ausruhen hin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich unterhalte mich mit jemandem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sitze nach dem Mittagessen im Sessel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sitze in einem Auto, das für wenige Minuten an einer Ampel anhält	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Summe				

Ich versichere korrekte Angaben gemacht zu haben

Walldorf, _____

Unterschrift