

Machen Sie den Test

Fällt es Ihnen tagsüber manchmal schwer, wach zu bleiben, oder schlafen Sie ungewollt ein? Dann empfehlen wir Ihnen, folgenden Fragebogen auszufüllen.

Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden, sich also nicht nur müde fühlen?

Situation	Wahrscheinlichkeit einzunicken			
Wenn Sie im Sitzen lesen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Beim Fernsehen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie als Zuhörerin oder Zuhörer passiv in einer Veranstaltung sitzen (z. B. im Theater oder bei einem Vortrag)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Als Beifahrerin oder Beifahrer im Auto während einer ein-stündigen Fahrt ohne Pause	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie sich am Nachmittag hinlegen, um sich auszuruhen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie als Fahrerin oder Fahrer eines Autos verkehrs-bedingt einige Minuten halten müssen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

0 = würde niemals einnicken
1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken
2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken
3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Zählen Sie nun bitte alle Punkte zusammen.

0–9 Punkte

Kein Grund zur Besorgnis.

10–11 Punkte

Ihre Tagesschläfrigkeit liegt im Grenzbereich. Achten Sie auf genügend Schlaf. Sprechen Sie das Thema Tagesschläfrigkeit allenfalls bei Ihrem Arzt an.

12–24 Punkte

Ihre Einschlafneigung ist deutlich erhöht. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren.

Quelle: Epworth Sleepiness Scale / www.dgsm.de