

## Die Epworth Schläfrigkeitsskala

Name: ..... Datum: .....  
 Alter (in Jahren): ..... Geschlecht: .....

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen, sich also müde fühlen? Dies bezieht sich auf Ihren Alltag in der letzten Zeit. Selbst wenn Sie einige der Situationen in letzter Zeit nicht erlebt haben, versuchen Sie bitte, sich vorzustellen, wie diese auf Sie gewirkt hätten. Benutzen sie folgende Skala, um die *am besten passende Zahl* für jede Situation auszuwählen.

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

<b>Situation</b>	<b>Wahrscheinlichkeit des Einnickens</b>
Im Sitzen lesen	.....
Fernsehen	.....
ruhiges Sitzen an einem öffentlichen Ort (z.B. Theater oder Versammlung)	.....
als Mitfahrer in einem Auto, während einer Stunde Fahrt ohne Unterbrechung	.....
sich nachmittags zum Ausruhen hinlegen, wenn es die Umstände erlauben	.....
mit jemandem zusammensitzen und sich unterhalten	.....
ruhiges Sitzen nach einem Mittagessen ohne Alkohol	.....
in einem Auto, während man für wenige Minuten im Verkehr anhält	.....

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit !