

Epworth-Test zur Tagesschläfrigkeit

Dieser standardisierte Fragebogen soll eine Einschätzung Ihrer Tagesmüdigkeit ermöglichen. Die folgenden 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?

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	gering	mittel	hoch
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"/>

Bitte beachten Sie:

Dieser Test ist kein Ersatz für die Beratung oder Behandlungen durch Fachkräfte und Ärzte. Er ersetzt in keinem Fall die persönliche Untersuchung, Therapie, Beratung oder medizinische Behandlung.

Die Auswertung finden Sie auf der folgenden Seite. Doch bitte nehmen Sie sich die Zeit, den Test auszufüllen, ohne vorher die Auswertung zu lesen.

Auswertung Ihres Epworth-Tests zur Tagesschläfrigkeit

Bitte beachten Sie:

Dieser Test ist kein Ersatz für die Beratung oder Behandlungen durch Fachkräfte und Ärzte. Er ersetzt in keinem Fall die persönliche Untersuchung, Therapie, Beratung oder medizinische Behandlung.

Ihr Ergebnis	ESS-Score	Gesundheitliche Bedeutung
0 Punkte	0-6	gesund nur einfaches, unbedenkliches Schnarchen
	6-10	grenzwertiger Befund
	10-15	Verdacht auf eine leichte bis mittelschwere schlafbezogene Atemstörung
	größer als 16	schwere Schlafstörung mit gesundheitlichem Risiko

Ein Wert bis zu 6 Punkten gilt als normal und spricht für einen ausreichend erholsamen Nachtschlaf. Es ist also sehr unwahrscheinlich, dass Sie unter einem Schlaf-Apnoe-Syndrom leiden.

Wegen störender Schnarchgeräusche können Sie sich an die Experten des Netzwerks Schlaf Gesundheit Hannover wenden, um Informationen über eine sinnvolle Therapie zu erfahren.