

# Epworth Schläfrigkeits-Skala (ESS)

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

0 = würde nie einschlafen

1 = würde kaum einschlafen

2 = würde möglicherweise einschlafen

3 = würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen

<u>Situation</u>	<u>Wahrscheinlichkeit des Einnickens</u>			
Sitzen und Lesen	0	1	2	3
Fernsehen	0	1	2	3
Sitzen an einem öffentlichen Ort (z.B. Theater, Sitzung, Vortrag)	0	1	2	3
Als Mitfahrer im Auto während einer Stunde ohne Halt	0	1	2	3
Hinlegen am Nachmittag, um auszuruhen, wenn es die Umstände erlauben	0	1	2	3
Sitzen und mit jemandem sprechen	0	1	2	3
Ruhig sitzen nach Mittagessen ohne Alkohol	0	1	2	3
Im Auto beim Stop an einer Verkehrsampel während einiger Minuten	0	1	2	3
Summe (ESS-Wert)				