

Machen Sie den Test mit dem "Epworth sleepiness scale", dem offiziellen Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit!

Die Fragen zielen auf Ihr normales Alltagsleben. Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in einer der abgefragten Situationen einnicken oder sogar einschlafen würden, sich also nicht müde oder gelangweilt fühlen? Auch wenn Sie die Situationen nicht direkt erlebt haben, stellen Sie sich vor, wie es wohl gewesen wäre.



Zur Beurteilung hilft folgende Skala, anhand derer Sie eine möglichst genaue Selbsteinschätzung vornehmen sollen.

- 0 = würde niemals einnicken;
- 1 = geringe Wahrscheinlichkeit, einzunicken;
- 2 = mittlere Wahrscheinlichkeit, einzunicken;
- 3 = hohe Wahrscheinlichkeit, einzunicken.

SituationWahrscheinlichkeit

Im Sitzen lesend	:	_____
Beim Fernsehen	:	_____
Passiv in Öffentlichkeit sitzen (Theater, Vortrag...)	:	_____
Beifahrer im Auto bei einstündiger Fahrt ohne Pause	:	_____
Beim Hinlegen am Nachmittag, um auszuruhen	:	_____
Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	:	_____
Nach einem Mittagessen ohne Alkohol ruhig sitzen	:	_____
Als Fahrer eines Autos bei verkehrsbedingtem Halt	:	_____
Summe der Punkte	:	_____

Auswertung:

Eine Gesamt- Punktzahl um 5-6 gilt als noch normal.

Eine Punktzahl von 10 und mehr weist auf eine übermäßige Tagesschläfrigkeit hin. Hier empfiehlt sich eine schlafmedizinische Untersuchung.