

# Schlafapnoe? - Testen Sie sich selbst!

Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (nach Epworth Sleepiness Scale)



**SH Schlafapnoe  
chronische  
Schlafstörungen  
Solingen e.V.**

**Bitte, sehr sorgfältig lesen! Nehmen Sie sich die Zeit!**

Telefon: 0212 / 2 64 30 94  
info@schlafapnoe-solingen.de

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

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.

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

Situation Zutreffendes bitte ankreuzen	nie 0	selten 1	oft 2	sehr oft 3			
Im Sitzen lesend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Beim Fernsehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z.B. im Theater/Kino oder bei einem Vortrag)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt ohne Pause	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Wenn Sie sitzen und sich mit jemand unterhalten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt einige Minuten halten müssen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
<b>Anzahl der Kreuze in den einzelnen Reihen:</b>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>			
<b>Multiplizieren Sie diese Zahl bitte:</b>	x 0	x 1	x 2	x 3			
	=	=	=	=			
<b>Summe:</b>	<input style="width: 40px; height: 20px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;" type="text" value="0"/>	+	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	+	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	+	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
<b>Summe aller Kästchen:</b>	= <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>						

**Mit welcher Wahrscheinlichkeit eine erhöhte Tagesschläfrigkeit vorliegt, ergibt sich aus der errechneten Gesamtsumme aller Kästchen:**

	Gesamtsumme
Herzlichen Glückwunsch. Es scheint alles in Ordnung zu sein.	0 - 6
Sie leiden an einer erhöhten Tagesschläfrigkeit. Wenn Sie den Grund nicht kennen, lassen Sie sich sicherheitshalber von einem Schlafmediziner untersuchen.	7 - 9
Der Grad Ihrer Tagesmüdigkeit ist bedenklich hoch. Lassen Sie sich unbedingt kurzfristig von einem Schlafmediziner untersuchen.	10 + mehr

**Anmerkung:**

**Wenn bei Ihnen Atemstillstände während des Schlafens festgestellt wurden, bitte unbedingt einen Schlafmediziner aufsuchen!!!!!!**