institut für
arbeits- und
sozialmedizin
CASTROP-RAUXEL

www.ifas-castrop.de

Institut für Arbeits- und Sozialmedizin
Postfach 10 14 46, 44544 Castrop-Rauxel

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 Situationen in letzter Zeit nicht erlebt haben versuchen Sie bitte, sich vorzustellen, wie diese auf Sie gewirkt hätten.

Benutzen Sie die folgende Skala, um 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

Situation	Wahrscheinlichkeit des Einnickens			
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 dem Mittagessen ohne Alkohol	0	1	2	3
Im Auto bei Stopp an einer Verkehrsampel während einiger Minuten	0	1	2	3
Summe (ESS-Wert)				