

**Fragebogen zur Tagesmüdigkeit
„EPWORTH Schläfrigkeitsskala“**

Name, Vorname

Geburtsdatum

Bei diesem Test, geht es darum herauszufinden, wie stark man unter Tagesmüdigkeit leidet.

Die Angaben beziehen sich auf die letzten Tage (z.B. 2 Wochen). Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen, sich also nicht nur müde fühlen? Selbst wenn Sie einige Situationen in letzter Zeit nicht erlebt haben, versuchen Sie bitte, sich vorzustellen, wie diese auf Sie gewirkt hätten.

Benutzen Sie die folgende Skala, um die passende Zahl für jede Situation auszuwählen.

0 = würde niemals einnicken

1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken

2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken

3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Situationen	Wahrscheinlichkeit des Einnickens Bitte geben Sie hier jeweils einen Wert zwischen 0 und 3 ein
Im Sitzen lesen	
Fernsehen	
Ruhiges Sitzen an einem öffentlichen Ort (z.B. Theater oder Versammlung)	
Als Mitfahrer in einem Auto während einer Stunde Fahrt ohne Unterbrechung	
Sich nachmittags hinlegen, wenn es die Umstände erlauben	
Mit jemandem zusammensitzen und sich unterhalten	
Ruhiges Sitzen nach dem Mittagessen ohne Alkohol	
In einem Auto, während man für wenige Minuten im Verkehr anhält	