

Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (ESS)

Name: Vorname:

Geburtsdatum: ausgefüllt am:

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. Tragen Sie in jeder Zeile ganz rechts die entsprechende Punktzahl (0 bis 3 Punkte) ein.

- 0 = würde nie einschlafen**
- 1 = würde kaum einschlafen**
- 2 = würde möglicherweise einschlafen**
- 3 = würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen**

Situation	Wahrscheinlichkeit des Einnickens	Punkte				
Sitzen und Lesen	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">0</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> </tr> </table>	0	1	2	3	
0	1	2	3			
Fernsehen	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">0</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> </tr> </table>	0	1	2	3	
0	1	2	3			
Sitzen an einem öffentlichen Ort (z.B. Theater, Sitzung, Vortrag)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">0</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> </tr> </table>	0	1	2	3	
0	1	2	3			
Als Mitfahrer im Auto während einer Stunde ohne Halt	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">0</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> </tr> </table>	0	1	2	3	
0	1	2	3			
Hinlegen am Nachmittag, um auszuruhen, wenn es die Umstände erlauben	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">0</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> </tr> </table>	0	1	2	3	
0	1	2	3			
Sitzen und mit jemandem sprechen	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">0</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> </tr> </table>	0	1	2	3	
0	1	2	3			
Ruhig sitzen nach Mittagessen ohne Alkohol	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">0</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> </tr> </table>	0	1	2	3	
0	1	2	3			
Im Auto beim Stopp an einer Verkehrsampel während einiger Minuten	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">0</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> </tr> </table>	0	1	2	3	
0	1	2	3			
Summe:						