

Schlafapnoe? - Testen Sie sich selbst!

Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (nach Epworth Sleepiness Scale)



Allgemeiner Verband Chronische Schlafstörungen Deutschland e.V.

info@avsd.eu www.avsd.eu

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

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	nie 0	selten 1	oft 2	sehr oft 3
Zutreffendes bitte ankreuzen				
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"/>
Anzahl der Kreuze in den einzelnen Reihen:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Multiplizieren Sie diese Zahl bitte:	x 0	x 1	x 2	x 3
	=	=	=	=
Summe:	<input type="text" value="0"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	+ + + +			
Summe aller Kästchen:	= <input type="text"/>			

Mit welcher Wahrscheinlichkeit ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt, ergibt sich aus der errechneten Gesamtsumme aller Kästchen:

Herzlichen Glückwunsch. Es scheint alles in Ordnung zu sein.

Gesamtsumme
0 - 6

Sie leiden an einer erhöhten Tagesmüdigkeit. 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!!!!!!