

Epworth Schläfrigkeitsskala

Nachfolgend bieten wir Ihnen einen Selbsttest gemäß der Epworth Schläfrigkeitsskala an. Er hilft Ihnen, Ihr ganz persönliches Schlafapnoe-Risiko besser abschätzen zu können. Wenn Sie die folgenden Situationen beurteilen, denken Sie bitte an Ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit.

Sie sollten alle acht Situationen genau so beantworten, wie Sie die jeweilige Situation in der letzten Zeit empfunden haben. Bitte schätzen Sie für sich persönlich jeweils ein, wie wahrscheinlich es ist, dass Sie in der beschriebenen Situation einnicken oder vielleicht sogar einschlafen. Das bloße Gefühl, müde zu sein, ist hier nicht gemeint!

Falls Situationen angesprochen werden, die Sie in letzter Zeit nicht erlebt haben, dann geben Sie bitte an, was vermutlich passiert wäre.

Bitte antworten Sie anhand folgender Skala und wählen Sie die Zahl aus, die am besten zu der beschriebenen Situation passt:

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

Situation		Wahrscheinlichkeit einzunicken			
1.	Im Sitzen lesen	0	1	2	3
2.	Beim Fernsehen	0	1	2	3
3.	Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z.B. im Theater, bei einem Vortrag)	0	1	2	3
4.	Als Beifahrer im Auto bei einer einstündigen Fahrt	0	1	2	3
5.	Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen	0	1	2	3
6.	Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	0	1	2	3
7.	Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	0	1	2	3
8.	Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt eine Minute anhalten müssen.	0	1	2	3

Punkte gesamt: _____

Auswertung Epworth Schläfrigkeitsskala

0 - 7 Punkte

Herzlichen Glückwunsch - Sie haben mit Ihren Werten den Normalbereich erreicht! Eine erhöhte Tagesmüdigkeit ist bei Ihnen nicht festzustellen. Ihr Risiko, an Schlafapnoe erkrankt zu sein, ist somit relativ gering. Sollten Sie aber schnarchen oder von Ihrem Bettnachbarn mitgeteilt bekommen haben, dass Sie nachts Atemaussetzer haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

7 - 10 Punkte

Ihre Punktzahl deutet auf eine durchschnittliche Tagesmüdigkeit hin. Ein Rückschluss auf ein erhöhtes Schlafapnoe-Risiko ist hiermit jedoch noch nicht gegeben. Wenn Sie dauerhaft schnarchen oder bei bereits festgestellten Atemaussetzern sollten Sie auf Nummer Sicher gehen und Ihren Hausarzt für eine weitere Beratung aufsuchen.

10 - 15 Punkte

Die Werte weisen auf eine erhöhte Tagesmüdigkeit hin. Möglicherweise ist dies nur situationsbedingt und vorübergehend, zum Beispiel weil Sie in letzter Zeit zu wenig schlafen. Wir raten Ihnen dennoch dazu, sich gründlich untersuchen zu lassen. Gehen Sie mit diesem Testergebnis zu Ihrem Hausarzt oder suchen Sie einen auf Schlafapnoe-Therapie spezialisierten Facharzt auf. Bei einem Facharzt können Sie auch gleich ein mobiles Screening-Gerät erhalten, welches Ihren Schlaf zu Hause aufnimmt.

Mehr als 15 Punkte

Diese Punktzahl weist auf einen sehr hohen Grad an Tagesmüdigkeit hin. Dies wäre der erste Hinweis, dass Sie vielleicht an Schlafapnoe erkrankt sind. Wir empfehlen Ihnen, schnellstmöglich einen auf Schlafapnoe spezialisierten Facharzt aufzusuchen. Dieser gibt Ihnen vielleicht gleich ein mobiles Screening-Gerät für zu Hause mit, welches Ihren Schlaf aufzeichnen kann. Dieses Gerät kann Ihr Risiko, an Schlafapnoe erkrankt zu sein, besser einschätzen.

Bitte beachten Sie: Dieser Test ersetzt nicht die Diagnose durch einen Facharzt! Er soll Ihnen nur helfen, Ihre Tagesmüdigkeit besser einschätzen zu können.

Weitere Informationen zum Thema Schlafapnoe, eine Übersicht der akkreditierten Schlaflabore und Selbsthilfegruppen (deutschlandweit) erhalten Sie auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): www.dgsm.de