

Dieser einfache Fragebogen zum Selbstausfüllen (Epworth Sleepiness Scale) zeigt, ob Sie zu Tagesmüdigkeit neigen. Einige Fragen beruhen auf bekannten schlaffördernden Situationen, andere weniger.

Versuchen Sie sich vorzustellen wie hoch die Wahrscheinlichkeit sein könnte, dass Sie sich in einer der unten geschilderten Situationen nicht nur müde fühlen, sondern einnicken oder einschlafen würden? Acht einfache Fragen, die aus der Skala von 0 bis 3 zu bewerten sind:

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

Wie leicht fällt es Ihnen, in folgenden Situationen einzuschlafen?

Aktivität	0	1	2	3
Beim Sitzen oder Lesen				
Im Kino oder Theater				
Als Beifahrer im Auto				
Beim Hinlegen mittags				
Im Gespräch				
Im Sitzen nach dem Essen				
Im Auto vor dem Rotlicht				

Gesamtpunktzahl:

Werte zwischen 0 bis 7 Punkte liegen im normalen Bereich. Dennoch sollten Sie zu Schlaf-Auffälligkeiten wie „Schnarchen“ oder „Atemaussetzer“ Ihre/n Bettpartnerin/-partner befragen.

Wenn Sie insgesamt auf 10 oder mehr Punkte kommen, leiden Sie unter erhöhter Tagesschläfrigkeit. Dies kann auf verschiedene Ursachen hinweisen wie z.B.: auf ein Schlafapnoe-Syndrom. Informieren Sie in diesem Fall unbedingt Ihre/Ihren Zahnärztin/Zahnarzt.

Ihr Dr. Arnd Küppers