

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

Bitte bewerten Sie die folgenden Situationen, nach der **Wahrscheinlichkeit einzuschlafen**.

0 = ich würde nie einschlafen

2 = mäßige Wahrscheinlichkeit

1 = geringe Wahrscheinlichkeit

3 = hohe Wahrscheinlichkeit

	0	1	2	3
▪ Im Sitzen, während des Lesens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Während des Fernsehens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Im Sitzen an einem öffentlichen Ort (Kino, Meeting etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Während einer einstündigen Autofahrt als Beifahrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Sich im Liegen ausruhen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Im Sitzen während einer Unterhaltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Im Sitzen nach dem Essen (ohne Konsum von Alkohol)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesamtpunktzahl

Auswertung: ≥ 5 Pkt = Tagesschläfrigkeit, ≥ 10 Pkt = sehr starke Tagesschläfrigkeit

Stop Bang Fragebogen

Bitte kreuzen Sie zutreffendes an. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie unsere Mitarbeiter an.

- Schnarchen Sie laut ?
(so laut, dass es durch geschlossene Türen hörbar ist)
- Sind Sie tagsüber oft müde, erschöpft oder schläfrig ?
- Ist es schon einmal jemandem aufgefallen, dass Sie im Schlaf aufhören zu atmen oder keine Luft mehr bekommen bzw. nach Luft schnappen ?
- Haben Sie einen Bluthochdruck oder werden Sie deswegen behandelt ?
- Liegt Ihr Body Mass Index über 35 kg/m^2 ?
- Sind Sie über 50 Jahre alt ?
- Haben Sie einen Halsumfang (Kragenweite) von mehr als 40 cm ?
- Ist Ihr Geschlecht männlich ?

Auswertung: ≥ 3 x = mittleres Risiko für eine Schlafapnoe (OSAS), ≥ 5 x = hohes Risiko für OSAS