

Name:

Datum:

ESS-Fragebogen für Kinder/Jugendliche (Epworth Sleepiness Scale)

Wie leicht fällt es Dir, in folgenden Situationen einzuschlafen?

Gemeint ist nicht nur das Gefühl müde zu sein, sondern das wirkliche Einschlafen. Die Frage bezieht sich auf das übliche tägliche Leben der vergangenen Wochen. Auch wenn Du einige der beschriebenen Tätigkeiten in letzter Zeit nicht ausgeführt hast, versuche Dir vorzustellen, welche Wirkung diese auf Dich gehabt hätten. Wähle aus der folgenden Skala die für die entsprechende Frage am besten zutreffende Zahl:

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

	0	1	2	3
Beim Sitzen oder Lesen				
Vor dem Fernseher				
Im Kino oder Klassenzimmer				
Als Beifahrer im Auto				
Beim Hinlegen mittags				
Im Sitzen beim Gespräch				
Im Sitzen nach dem Essen				
Bei Hausaufgaben oder einem Test				

Gesamte Punktzahl =

Wenn Du insgesamt auf 11 oder mehr Punkte kommst, leidest Du unter vermehrter Tagesschläfrigkeit. Diese kann ganz verschiedene Ursachen haben. Du solltest aber auf jeden Fall auch an eine Schlafapnoe denken.

Quelle: Melendres, M.C., et al., *Daytime sleepiness and hyperactivity in children with suspected sleep-disordered breathing*. Pediatrics, 2004. 114(3): p. 768-75.