

Schnarchtest

Habe ich eine Schnarchkrankheit?

Epworth-Sleepiness-Scale

Wie schnell werden Sie schläfrig oder schlafen in den folgenden Situationen ein?
Bitte kreuzen Sie an mit welcher Wahrscheinlichkeit Sie einschlafen werden.

0 = schlafe nie ein

1 = eine geringe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen

2 = eine mittlere Wahrscheinlichkeit einzuschlafen

3 = eine hohe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen

Wahrscheinlichkeit	0	1	2	3
1. Beim Sitzen und Lesen				
2. Beim Fernsehen				
3. Beim inaktiven Sitzen an einem öffentlichen Ort				
4. Beim Reisen während einer einstündigen Autofahrt ohne Pause				
5. Beim Ausruhen am Nachmittag				
6. Sitzen während eines Gesprächs				
7. Beim ruhigen Sitzen nach dem Essen				
8. Beim Autofahren, während eines kurzen Stopps				