

Epworth-Schläfrigkeitsskala (ESS)

Die Epworth-Schläfrigkeitsskala ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung der subjektiven Tagesschläfrigkeit. Sie wird häufig zum Screening auf übermäßige Schläfrigkeit eingesetzt, insbesondere im Zusammenhang mit Schlafstörungen wie Schlafapnoe oder Narkolepsie.

Anzahl der Fragen	8 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Epworth Sleepiness Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Johns, Murray W. (1991)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 8 Fragen

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den folgenden Situationen einnicken oder einschlafen, im Gegensatz dazu, sich nur müde zu fühlen?

Sitzen und lesen

- Würde niemals einnicken
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den folgenden Situationen einnicken oder einschlafen, im Gegensatz dazu, sich nur müde zu fühlen?

Fernsehen

- Würde niemals einnicken
- Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken
- Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken
- Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den folgenden Situationen einnicken oder einschlafen, im Gegensatz dazu, sich nur müde zu fühlen?

Untätig an einem öffentlichen Ort sitzen (z. B. im Theater oder in einer Besprechung)

Würde niemals einnicken | Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken | Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken | Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den folgenden Situationen einnicken oder einschlafen, im Gegensatz dazu, sich nur müde zu fühlen?

Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt ohne Pause

Würde niemals einnicken | Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken | Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken | Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den folgenden Situationen einnicken oder einschlafen, im Gegensatz dazu, sich nur müde zu fühlen?

Sich am Nachmittag hinlegen, um auszuruhen, wenn es die Umstände erlauben

Würde niemals einnicken | Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken | Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken | Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird je nach Wahrscheinlichkeit, in verschiedenen Situationen einzuschlafen, von 0 bis 3 bewertet. Der Gesamtwert von 0 bis 24 dient zur Beurteilung des Schweregrads der Schläfrigkeit: Ein Wert über 10 spricht für eine übermäßige Schläfrigkeit, die weiter abgeklärt werden sollte.

Nutzung

Dieses Testverfahren ist auf Mentaal nicht verfügbar. Um diesen Fragebogen in Ihrer Praxis zu verwenden, benötigen Sie eine gültige Nutzungslizenz. Wir empfehlen Ihnen, ihn direkt über die Website des Verlags zu versenden.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Mentaal ist für mich eine unverzichtbare Unterstützung geworden, um meine Diagnostik zu strukturieren und das klinische Verständnis meiner Patient:innen zu vertiefen.”

 Nolwenn P. - Psychologin (KVT)