Fragebogen zur Tagesmüdigkeit (ESS-k)

Lieber Patient,

die folgenden Fragen beziehen sich auf dein normales Alltagsleben in der letzten Zeit. Auch wenn du einige dieser Situationen nicht erlebt hast, versuche dir trotzdem vorzustellen, wie sich diese Situation auf dich ausgewirkt hätte.
Benutze bitte die folgende Skala, um für jede Situation eine möglichst genaue Einschätzung vorzunehmen und kreuze die entsprechende Zahl in der Tabelle an:

Die Wahrscheinlichkeit einzunicken:
0 = ich nicke **niemals** ein
1 = ich nicke **selten** ein
2 = ich nicke **oft** ein
3 = ich nicke **fast immer** ein

Frage: Für wie wahrscheinlich hältst du es, dass du in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würdest – dich also **nicht nur** müde fühlst?

	0	**1**	**2**	**3**
Im Sitzen lesend				
Beim Fernsehen				
Wenn du passiv in der Öffentlichkeit sitzt (Kino, Theater, Kaffee)				
Als Beifahrer während einer einstündigen Autofahrt ohne Pause				
Wenn du dich am Nachmittag hingelegt hast, um auszuruhen				
Wenn du sitzt und dich mit jemandem unterhältst				
Wenn du nach dem Mittagesse ruhig dasitzt				
In der Schule während des Unterrichts				

Summe:

Ausgefüllt am ___.___._____ vom Patienten selbst/ gemeinsam mit Eltern

≤ 12 Jahre > 8, > 12 Jahre > 13