



# SELBSTTEST SCHNARCHKRANKHEIT

## Wie schnell werden Sie schläfrig oder schlafen Sie in 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

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

**Bei mehr als acht Punkten besteht der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige Schnarcherkrankung - bitte fragen Sie Ihren Arzt**