

EPWORTH SLEEPINESS SCALE

Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?

La domanda si riferisce alle usuali abitudini di vita dell'ultimo periodo.

Qualora non si sia trovato di recente o in alcune delle situazioni elencate sotto, provi ad immaginare come si sentirebbe.

Usi la seguente scala per scegliere il punteggio più adatto ad ogni situazione:

0 = non mi addormento mai

1 = ho qualche probabilità di addormentarmi

2 = ho una discreta probabilità di addormentarmi

3 = ho un' alta probabilità di addormentarmi

Situazioni

a. Seduto mentre leggo |_|

b. Guardando la tv |_|

c. Seduto, inattivo in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza) |_|

d. Passeggero in automobile, per un'ora senza sosta |_|

e. Sdraiato per riposare nel pomeriggio |_|

f. Seduto mentre parlo con qualcuno |_|

g. Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza avere bevuto alcoolici |_|

h. In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico |_|

SOMMA |_|

RISULTATO

Se il punteggio totalizzato è superiore a 10 ciò è indicativo di una sonnolenza diurna eccessiva.