

Epworth søvnighetsskala

Hvor sannsynlig er det at du slumrer/ dører av eller sovner i følgende situasjoner, i motsetning til at du bare føler deg trøtt?

Dette gjelder din vanlige livsstil siden siste besøk. Selv om du ikke har opplevd noe av dette i det siste, prøv å tenke deg hvordan du ville reagere.

Bruk poengskalaen nedenfor og ranger din sjanse for å slumre/ døre av i hver av situasjonene: (sett ring rundt rett verdi)

0 = ville aldri slumre/ døre

1 = liten sjanse for å slumre/ døre

2 = moderat sjanse for å slumre/ døre

3 = høy sjanse for å slumre/ døre

Situasjon	Sjanse for å slumre/ døre			
Sitte og lese	0	1	2	3
Se på TV				
Sitte inaktiv på et offentlig sted (eks teater/ møte)				
Som passasjer i bil i en time uten pause				
Ligge og hvile om ettermiddagen				
Sitte og snakke med noen				
Sitte stille etter en lunsj uten alkohol				
I bilen, ved stopp i trafikken noen minutter				

Poengsum: _____