

## 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 nell'ultimo periodo.

Qualora non si sia trovato di recente 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, quando ne ho l'occasione
  - 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.

Paziente

Data

---