

Skala Epworth

Proszę określić łatwość zapadnięcia w drzemkę lub zaśnięcia w przedstawionych poniżej sytuacjach.

Pytania odnoszą się do normalnego trybu życia w ostatnim okresie.



1. siedząc lub czytając	nigdy nie zasnę	małe prawdopodobieństwo zaśnięcia	prawdopodobnie zasnę	prawie na pewno zasnę
	0	1	2	3
2. oglądając telewizję	nigdy nie zasnę	małe prawdopodobieństwo zaśnięcia	prawdopodobnie zasnę	prawie na pewno zasnę
	0	1	2	3
3. siedząc w miejscu publicznym (zebranie, kino)	nigdy nie zasnę	małe prawdopodobieństwo zaśnięcia	prawdopodobnie zasnę	prawie na pewno zasnę
	0	1	2	3
4. podczas godzinnej, nieprzerwanej jazdy jako pasażer	nigdy nie zasnę	małe prawdopodobieństwo zaśnięcia	prawdopodobnie zasnę	prawie na pewno zasnę
	0	1	2	3
5. po południu, leżąc	nigdy nie zasnę	małe prawdopodobieństwo zaśnięcia	prawdopodobnie zasnę	prawie na pewno zasnę
	0	1	2	3
6. podczas rozmowy, siedząc	nigdy nie zasnę	małe prawdopodobieństwo zaśnięcia	prawdopodobnie zasnę	prawie na pewno zasnę
	0	1	2	3
7. po obiedzie, leżąc	nigdy nie zasnę	małe prawdopodobieństwo zaśnięcia	prawdopodobnie zasnę	prawie na pewno zasnę
	0	1	2	3
8. prowadząc samochód, podczas kilkuminutowego oczekiwania w korku	nigdy nie zasnę	małe prawdopodobieństwo zaśnięcia	prawdopodobnie zasnę	prawie na pewno zasnę
	0	1	2	3

WYNIK (suma punktów)

- poniżej 10 punktów - brak nadmiernej senności
- powyżej 14 punktów - senność patologiczna, konieczność konsultacji lekarskiej.

kontakt@czm.info.pl