

Sprawdź czy jesteś nadmiernie senny

Skala Senności Epworth

Uprzejmie proszę o określenie, jak duże było w ostatnim czasie prawdopodobieństwo zaśnięcia w niżej wymienionych sytuacjach, w odróżnieniu od uczucia ogólnego zmęczenia. Jeśli Pan/i nie wykonywał/a tych czynności w ostatnim czasie, proszę je sobie wyobrazić i określić, jak wpłynęłyby one na Pana/ią. Proszę posłużyć się poniższą skalą od 0 do 3 i zaznaczyć cyfrę najbardziej pasującą do każdej sytuacji:

0 – zerowe prawdopodobieństwo zaśnięcia	1 – małe prawdopodobieństwo zaśnięcia
2 – średnie prawdopodobieństwo zaśnięcia	3 – duże prawdopodobieństwo zaśnięcia

Sytuacja	Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź			
Siedzenie i czytanie	0	1	2	3
Oglądanie telewizji	0	1	2	3
Bierne siedzenie w miejscach publicznych (np. w teatrze, na zebraniu)	0	1	2	3
Jako pasażer w samochodzie, jadąc przez godzinę bez odpoczynku	0	1	2	3
Leżenie i odpoczywanie po południu, jeśli okoliczności na to pozwalają	0	1	2	3
W czasie rozmowy, siedząc	0	1	2	3
Spokojne siedzenie po obiedzie bez alkoholu	0	1	2	3
W samochodzie, podczas kilkuminutowego postoju w korku lub na czerwonym świetle	0	1	2	3

WYNIK:
