

Epworth søvnighetskala

Navn: _____ Dato: _____

Alder (år) _____ Kjønn (Mann = M, Kvinne = K): _____

Hvor sannsynlig er det at du døser av eller sovner i følgende situasjoner, i motsetning til kun å føle deg trett?

Spørsmålene gjelder din vanlige måte å reagere på i den senere tid.

Selv om du ikke har gjort noe av dette i den siste tiden, så prøv likevel å finne ut hvordan situasjonene ville virke på deg.

Bruk den følgende skala for å velge det **mest passende tall** for hver situasjon:

- 0 = ville **aldri** døse/sovne
- 1 = en **liten sjanse** for å døse/sovne
- 2 = **moderat sjanse** for å døse/sovne
- 3 = **stor sjanse** for å døse/sovne

Det er viktig at du besvarer hvert spørsmål så riktig som mulig.

Situasjon

Sjans for å døse/sovne (0-3)

Sitte og lese _____

Se på TV _____

Sitte, inaktiv på et offentlig sted (f.eks. på teater eller et møte) _____

Som passasjer på en en-times biltur uten pause _____

Legge deg for å hvile om ettermiddagen hvis omstendighetene tillater det _____

Sitte og snakke med noen _____

Sitte stille etter lunsj (uten å ha inntatt alkohol) _____

I en bil, som har stoppet for noen få minutter i trafikken _____

TAKK FOR HJELPEN

© M.W. Johns 1997

Oversatt til norsk av B. Bjorvatn, I. H. Nordhus og S. Pallesen etter tillatelse fra rettighetsinnehaveren