

## EPWORTH SLAPERIGHEID SKAAL

HOE WAARSKYNLIK IS JY OM TE SLUIMER OF SLAAP IN DIE VOLGENDE SITUASIES,  
IN TEENSTELLING MET NET SLAPERIG VOEL?

*Die onderstaande verwys na jou gewone manier van lewe in die afgelope tyd. Selfs as jy nie sommige van hierdie dinge onlangs gedoen het nie, probeer om uit te werk hoe jy sou wees. Gebruik die volgende skaal en kies die mees toepaslike nommer vir elke situasie:*

0 = sou **nooit** sluimer nie  
1 = **effense** kans van sluimer

2 = **goeie** kaans van sluimer  
3 = **hoë** kaans van sluimer

Situasie	Kans van sluimer			
Sit en slaap	0	1	2	3
TV kyk	0	1	2	3
Sit, onaktief in 'n publieke plek (bv. Teater of 'n vergadering)	0	1	2	3
As 'n passasier in 'n motor vir 'n uur sonder onderbreking	0	1	2	3
Lê om te rus in die middag wanner omstandighede dit toelaat	0	1	2	3
Sit en praat met iemand	0	1	2	3
Sit rustig na 'n middagete sonder alkohol	0	1	2	3
In 'n motor gestop vir 'n paar minute in die verkeer	0	1	2	3