

EPWORTH 睡眠評分

在下面的情況下，和覺得累相比，你打盹或者睡著的機會有多少？

這個指在最近的一般日常生活裏。

如果你最近無這樣的現象，試著做一下看看有無影響你。在下面的評分裏選擇最合適的項目。

0 = 從來無

2 = 中等機會打盹

1 = 很少機會打盹

3 = 很高機會打盹

Situation	Chance of Dozing			
坐著或者讀書	0	1	2	3
看電視	0	1	2	3
在公共場合坐著，無活動（比如：看電影或者開會）	0	1	2	3
做在車內作為乘客一個小時沒有停車休息	0	1	2	3
如果情況允許在下午的時候躺下休息時	0	1	2	3
坐著和別人說話	0	1	2	3
吃完沒有酒精的午餐後安靜坐著	0	1	2	3
開著車停下等塞車的幾分鐘內	0	1	2	3