

EPWORTH-UNETTOMUUSASTEIKKO

KUINKA TODENNÄKÖISESTI NUKAHDAT TAI TORKAHDAT SEURAAVISSA TILANTEISSA SEN SIJAAN, ETTÄ TUNTISIT ITSESI VAIN VÄSYNEEKSI?

Tässä viitataan tavalliseen elämäntapaasi viime aikoina. Vaikka seuraavia tilanteita ei olisi tapahtunut viime aikoina, mieti, miten ne olisivat vaikuttaneet sinuun. Käytä seuraavaa asteikkoa valitaksesi sopivin vaihtoehto eri tilanteisiin:

0 = **en koskaa** nukahtaisi 2 = **keskimääräinen** mahdollisuus nukahtaa
1 = **vähäinen** mahdollisuus nukahtaa 3 = **korkea** mahdollisuus nukahtaa

Tilanne	Todennäköisyys nukahtaa			
Lukien istualtaan	0	1	2	3
Television katselu	0	1	2	3
Istuen toimettona julkisissa paikoissa (esim. teatteri tai tapaaminen)	0	1	2	3
Tunnin matkustaminen autossa (ei taukoa)	0	1	2	3
Iltapäivällä levähtäminen sängyssä, kun tilanne sen sallii	0	1	2	3
Istuen keskustelu toisen kanssa	0	1	2	3
Hiljaa istuessa alkoholittoman lounaan jälkeen	0	1	2	3
Liikenteen vuoksi muutamaksi minuutiksi pysähtyneessä autossa	0	1	2	3