

EPWORTH SLEEPINESS SCALE

ΠΟΣΟ ΠΙΘΑΝΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΛΑΓΟΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ Η ΝΑ ΑΠΟΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ, ΣΕ ΑΝΤΙΘΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΑΠΛΑ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΙ?

Αυτό αφορά τον συνήθη τρόπο ζωής σας σε πρόσφατο χρόνο. Ακόμη και αν δεν έχετε κάνει κάποια από αυτά τα πράγματα πρόσφατα, προσπαθήστε να βρείτε πως θα σας επηρέαζαν. Χρησιμοποιήστε την παρακάτω κλίμακα προκειμένου να επιλέξετε τον πιο κατάλληλο αριθμό για κάθε κατάσταση:

0 = ποτέ δεν θα λαγοκοιμόμουν

2 = **μέτρια** πιθανότητα να λαγοκοιμηθώ

1 = μικρή πιθανότητα να λαγοκοιμηθώ

3 = **μεγάλη** πιθανότητα να λαγοκοιμηθώ

Κατάσταση	Πιθανότητα να λαγοκοιμηθείτε			
Όταν διαβάζεις καθιστός	0	1	2	3
Παρακολουθώντας TV	0	1	2	3
Καθιστός, αδρανής σε δημόσιο χώρο(π.χ θέατρο, συνάντηση)	0	1	2	3
Σαν επιβάτης μέσα στο αυτοκίνητο χωρίς διακοπή	0	1	2	3
Ξαπλωμένος κατά την απογευματινή ανάπαυση όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν	0	1	2	3
Κουβεντιάζοντας με κάποιον σε κατιστή θέση	0	1	2	3
Καθιστός ήσυχα μετά από ένα γεύμα χωρίς αλκοόλ	0	1	2	3
Στο αυτοκίνητο, ενώ είναι σταματημένο για λίγα λεπτά εξαιτίας της κίνησης	0	1	2	3