

Epworth Álmoság Skála

Kérjük, hogy a kérdésekre adott válaszokat, a megadott pontozóskála segítségével, a megfelelő szám bekarikázásával adja meg! Ha egyik, vagy másik helyzet nem is fordult elő Önnel, próbálja meg elképzelni, milyen hatással lenne éberségére az adott szituáció!

Érez-e (és milyen mértékben) álmoságot, vagy alvászavarokat az alább felsorolt helyzetekben?

0=nem álmosodom el

1=kissé elálmosodom

2=kifejezetten elálmosodom

3=nagyon elálmosodom, majdnem elalszom

Ep/1.	Olvasás, pihenés közben	0	1	2	3
Ep/2.	TV nézés közben	0	1	2	3
Ep/3.	Színházban, moziban, társaságban találkozó passzív résztvevőként	0	1	2	3
Ep/4.	Autóban utasként, közel egy óras megszakítás nélküli út után	0	1	2	3
Ep/5.	Ha lefekszik délután pihenni megfelelő csendes környezetben	0	1	2	3
Ep/6.	Társalgás, csevegés közben	0	1	2	3
Ep/7.	Ebéd utáni pihenés közben, alkoholfogyasztás nélkül!	0	1	2	3
Ep/8.	Autóvezetés közben, ha meg kell állnia néhány percig forgalmi dugó miatt	0	1	2	3