

EPWORTH LA SCALA DELLA SONNOLENZA

Quale probabilità di assopirsi o addormentarsi nelle seguenti situazioni, invece di sentirsi solo stanco?

Questo si riferisce al vostro solito modo di vita negli ultimi tempi. Anche se non hai fatto alcune di queste cose di recente, cercare di capire come avrebbero colpito te. Utilizzare la seguente scala per scegliere il numero più appropriato per ogni situazione:

0 = non addormentarsi
addormentarsi

2 = moderata possibilità di

1 = scarsa possibilità di addormentarsi

3 = alta possibilità di addormentarsi

SITUAZIONE POSSIBILITA' DI ADDORMENTARSI	Possibilità di Dozing:			
Stare seduti e leggere	0	1	2	3
Guardare la televisione	0	1	2	3
Seduti e fermi in un posto pubblico (Teatro o una riunione)	0	1	2	3
Seduti in macchina come passeggero per un ora senza sosta	0	1	2	3
Sdraiarsi per riposarsi nel pomeriggio	0	1	2	3
Seduti e parlare con qualcuno	0	1	2	3
Seduti e tranquilli dopo il pranzo senza aver bevuto alcool	0	1	2	3
In macchina mentre sei fermo in mezzo al traffico	0	1	2	3