

EPWORTH-OVA SKALA ZA POSPANOST

KOLIKO JE VJEROVATNO DA ĆETE ZADRIJEMATI ILI POTPUNO ZASPATI, A NE OSJEĆATI SE SAMO UMORNI, U SLIJEDEĆIM SITUACIJAMA?

Ovo se odnosi na uobičajeni način života u skoroj prošlosti. Čak i ako niste bili u nekim od navedenih situacija nedavno, pokušajte pretpostaviti kako biste se osjećali da ste se našli u njima. Upotrijebite slijedeću skalu da izaberete broj koji najbolje odgovara navedenoj situaciji.

0 = **nikada** ne bih zaspao/la

1 = **mala** vjerovatnoća da zaspim

2 = **srednja** vjerovatnoća da zaspim

3 = **velika** vjerovatnoća da zaspim

Situacija	Vjerovatnoća da zaspim			
Sjedite i čitate	0	1	2	3
Gledate TV	0	1	2	3
Sjedite neaktivno na javnom mjestu (pozorište, sastanak)	0	1	2	3
Kao putnik u automobilu u toku voznje od jednog sata bez pauze	0	1	2	3
Odmarate se ležeći poslije podne kada vam to okolnosti dozvoljavaju	0	1	2	3
Sjedite i razgovarate s nekim	0	1	2	3
Mirno sjedite poslije ručka bez konzumiranja alkoholnih pića	0	1	2	3
U automobilu kao vozač kad je saobraćaj zaustavljen nekoliko minuta	0	1	2	3