

## SKALA SENNOŚCI EPWORTH

Proszę ocenić, z jaką łatwością zapadałaby Pani / Pan w drzemkę w sytuacjach opisanych poniżej.

Przy ocenie proszę zastosować skalę od 0 do 3 według następujących wskazań:

- 0** - **nigdy** nie zapadam w drzemkę
- 1** - istnieje **małe** prawdopodobieństwo drzemki
- 2** - istnieje **średnie** prawdopodobieństwo drzemki
- 3** - istnieje **duże** prawdopodobieństwo drzemki

Lp.	Określona sytuacja	Ilość punktów
01.	Siedząc lub czytając	
02.	Oglądając telewizję	
03.	Siedząc w miejscu publicznym, np. w teatrze lub na zebraniu	
04.	Podczas godzinnej nieprzerwanej jazdy samochodem, jako pasażer	
05.	Leżenie i odpoczynek po południu, jeśli okoliczności na to pozwalają	
06.	Podczas rozmowy (siedząc)	
07.	Spokojne siedzenie po obiedzie bez alkoholu	
08.	Prowadząc samochód, podczas kilkuminutowego postoju w korku	
	SUMA PUNKTÓW:	

Interpretacja wyniku

- 0-9 - wynik normalny
- 10-14 - łagodna senność dzienna
- 15-18 - średnia senność dzienna
- Powyżej 18 - ciężka senność (wynik testu wskazuje na zasadność konsultacji lekarskiej)

*Wynik testu ma charakter informacyjny, nie stanowi i nie zastępuje porady lekarskiej, w szczególności diagnozy medycznej. W razie wątpliwości co do stanu zdrowia lub dalszego postępowania, skontaktuj się z lekarzem.*

Imię i nazwisko		Data urodzenia	
-----------------	--	----------------	--