

# Epworth søvnighetskala

Navn: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_ Alder: \_\_\_\_\_ Kjønn: Mann Kvinne

Hvor sannsynlig er det at du dør av eller sovner i følgende situasjoner, i motsetning til kun å føle degtrett?

Spørsmålene gjelder din vanlige måte å reagere på i den senere tid. Selv om du ikke har gjort noe av dette i den siste tiden, så prøv likevel å finne ut hvordan situasjonene ville virke på deg.

Bruk den følgende skala for å velge det **mest passende tall** for hver situasjon:

- 0 = ville **aldri** døse/sovne
- 1 = en **liten sjanse** for å døse/sovne
- 2 = **moderat sjanse** for å døse/sovne
- 3 = **stor sjanse** for å døse/sovne

Det er viktig at du besvarer hvert spørsmål så riktig som mulig.

Situasjon	Sjanser for å døse/sovne			
Sitte og lese	0	1	2	3
Se på TV	0	1	2	3
Sitte, inaktiv på et offentlig sted (f.eks. på teater eller et møte)	0	1	2	3
Som passasjer på en en-times biltur uten pause	0	1	2	3
Legge deg for å hvile om ettermiddagen hvis omstendighetene tillater det	0	1	2	3
Sitte og snakke med noen	0	1	2	3
Sitte stille etter lunsj (uten å ha inntatt alkohol)	0	1	2	3
I en bil, som har stoppet for noen få minutter i trafikken	0	1	2	3