

EPWORTH SLEEPINESS SCALE (ESS) *

- **Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?**

La domanda si riferisce alle usuali abitudini di vita nell'ultimo periodo.
Qualora non si sia trovato di recente in alcune delle situazioni elencate sotto, provi ad immaginare come si sentirebbe.

- **Usi la seguente scala per scegliere il punteggio più adatto ad ogni situazione:**

- 0 = non mi addormento mai
- 1 = ho qualche probabilità di addormentarmi
- 2 = ho una discreta probabilità di addormentarmi
- 3 = ho un'alta probabilità di addormentarmi

Situazioni

- | | |
|--|----|
| a. Seduto mentre leggo | __ |
| b. Guardando la TV | __ |
| c. Seduto, inattivo in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza) | __ |
| d. Passeggero in automobile, per un'ora senza sosta | __ |
| e. Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione | __ |
| f. Seduto mentre parlo con qualcuno. | __ |
| g. Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza avere bevuto alcoolici | __ |
| h. In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico | __ |
| SOMMA | __ |

RISULTATO : Se il punteggio totalizzato è superiore a 10 ciò è indicativo di una sonnolenza diurna eccessiva.