

Epworth skala

Navn: _____

Dato: _____

Kartlegging av sannsynlighet for å døse av eller falle i søvn; i motsetning til det å bare være sliten. Dette gjelder din vanlige livsførsel i det siste. Selv om du ikke har gjort noen av disse tingene i det siste, forsøk å tenk deg hvordan det ville ha påvirket deg. Bruk følgende skala for å velge det mest korrekte tallet for hver situasjon.

Scoring: 0 = vil aldri døse av
 1 = vil sjelden døse av
 2 = moderat mulighet for å ville døse av
 3 = stor sannsynlighet for å ville døse av

Situasjoner – sjanse for å døse av:

	Score
1. Når du sitter og leser	<input type="checkbox"/>
2. Når du ser TV	<input type="checkbox"/>
3. Når du sitter passiv for eksempel på teater eller i møter	<input type="checkbox"/>
4. Når du er passasjer i bil i én time uten pause	<input type="checkbox"/>
5. Når du legger deg ned for å hvile om ettermiddagen, dersom du har anledning til det	<input type="checkbox"/>
6. Når du sitter å snakker med noen	<input type="checkbox"/>
7. Når du sitter rolig etter en lunsj uten å ha drukket alkohol	<input type="checkbox"/>
8. Når du sitter i en bil og har stoppet noen minutter i trafikken	<input type="checkbox"/>

Takk for samarbeidet!