



SCALA EPWORTH PENTRU EVALUAREA SOMNOLENTEI DIURNE

Nume/Prenume _____

CNP _____

Data _____

Cat de predespus sunteti sa atipesti ori sa adormi in situatiile urmatoare în contrast doar cu senzația de oboseală? Aceasta se referă la modul obișnuit de viață în ultima vreme. Chiar dacă nu ați făcut unele dintre aceste lucruri recent. Incearcati sa realizati cum aceste lucruri v-ar afecta.

Folosiți următoarea scară pentru a alege cel mai adecvat număr pentru fiecare situație:

0 = nu ațipiți/adormiți niciodată

1 = probabilitate scăzută de a ațipi/adormi

2 = probabilitate moderată de a ațipi/adormi

3 = probabilitate ridicată de a ațipi/adormi

Acordați un punctaj fiecărei situații, la sfârșit se face totalul.

	Risc inexistent	Risc minim	Risc moderat	Risc important
1. Asezat si citind o carte sau un ziar	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
2. Urmarend o emisiune la televizor	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
3. Asezat, inactiv, intr-un loc public (cinema, teatru, sala de asteptare)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4. Pasager intr-un vehicul pentru o calatorie de cel putin 1 ora	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
5. Asezat in pat, dupa masa de pranz	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
6. Asezat si vorbind cu cineva	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
7. Asezat, dupa o masa fara bauturi alcoolice	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
8. Conducand masina, in timpul unei opriri a circulatiei de cateva minute	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

TOTAL:

Pentru un punctaj total de 10 sau mai mare, se consideră că persoana prezintă somnolență. Un punctaj de 18 sau mai mare conduce la concluzia că persoana este caracterizată de o somnolență accentuată. Dacă punctajul obținut la acest test are valoarea 10 sau mai mare, trebuie să vă puneți problema dacă aveți un somn normal, poate fi necesar să vă îmbunătățiți "igiena" somnului și/sau să consultați un specialist în somnologie. Toate aceste aspecte trebuie discutate cu medicul dvs.