

Scala Epworth pentru Somnolență (ESS)

Instrucțiuni:

Vă rugăm să citiți fiecare situație și să estimați probabilitatea de a ațipi sau de a adormi în acea situație, în funcție de viața dumneavoastră cotidiană din ultimele săptămâni.

Chiar dacă nu ați trecut recent printr-o anumită situație, încercați să apreciați cum v-ați simți de obicei.

Folosiți următoarea scală:

- 0 = Niciodată
- 1 = Mică probabilitate
- 2 = Probabilitate moderată
- 3 = Mare probabilitate

Nr.	Situație	0	1	2	3
1	Stând jos și citind	☐	☐	☐	☐
2	Urmărind TV-ul	☐	☐	☐	☐
3	Stând inactiv într-un loc public (de ex., teatru sau într-o ședință)	☐	☐	☐	☐
4	Ca pasager într-o mașină timp de o oră fără oprire	☐	☐	☐	☐
5	Întins după-amiaza, când aveți ocazia să vă odihniți	☐	☐	☐	☐
6	Stând jos și vorbind cu cineva	☐	☐	☐	☐
7	Stând liniștit după prânz (fără alcool)	☐	☐	☐	☐
8	Într-o mașină, în timp ce staționați câteva minute în trafic	☐	☐	☐	☐

Scor total: _____

Interpretare scor:

- 0–10: Somnolență normală
- 11–14: Somnolență moderată – poate necesita evaluare medicală
- 15–24: Somnolență severă – recomandată evaluare de specialitate