

| | |
|-----------------|--|
| Nazwisko i Imię | |
| Data urodzenia | |
| Data badania | |

SKALA SENNOSCI EPWORTH

Proszę określić, jak duże było w ostatnim czasie prawdopodobieństwo zaśnięcia w wymienionych poniżej sytuacjach, w odróżnieniu od uczucia ogólnego zmęczenia. Jeśli Pan/i nie wykonywał/a tych czynności w ostatnim czasie, proszę je sobie wyobrazić i określić, jak wpłynęłyby one na Pana/ią.

Proszę posłużyć się poniższą skalą od 0 do 3 i wybrać cyfrę najbardziej pasującą do każdej sytuacji:

- 0 = zerowe prawdopodobieństwo zaśnięcia
- 1 = małe prawdopodobieństwo zaśnięcia
- 2 = średnie prawdopodobieństwo zaśnięcia
- 3 = duże prawdopodobieństwo zaśnięcia

| Sytuacja | Proszę zakreślić właściwą odpowiedź | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|---|
| Siedzenie i czytanie | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Oglądanie telewizji | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Bierne siedzenie w miejscach publicznych (np. w teatrze, na zebraniu) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Jako pasażer w samochodzie, jadąc przez godzinę bez odpoczynku | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Leżenie i odpoczywanie po południu, jeśli okoliczności na to pozwalają | 0 | 1 | 2 | 3 |
| W czasie rozmowy, siedząc | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Spokojne siedzenie po obiedzie bez alkoholu | 0 | 1 | 2 | 3 |
| W samochodzie, podczas kilkuminutowego postoju w korku lub na czerwonym świetle | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Suma punktów | | | | |

Skala senności Epworth (ang. Epworth Sleepiness Scale, ESS) – skala stosowana w ocenie zaburzeń snu, między innymi w diagnostyce zespołu bezdechu śródsennego.

Jest to skala samooceny, polegająca na określeniu przez badanego (w skali 0-3) prawdopodobieństwa zaśnięcia w 8 sytuacjach życia codziennego.

Pytanie i sytuacja dnia codziennego

Z jaką łatwością zapadłbyś w drzemkę lub zasnął w następujących sytuacjach?

- siedząc lub czytając
- oglądając telewizję
- siedząc w miejscu publicznym (zebranie, kino)
- podczas godzinnej, nieprzerwanej jazdy jako pasażer
- po południu, leżąc
- podczas rozmowy, siedząc
- po bezalkoholowym obiedzie, siedząc
- prowadząc samochód, podczas kilkuminutowego oczekiwania w korku

Zasady punktacji

- 0 - nigdy nie zasnę
- 1 - małe prawdopodobieństwo zaśnięcia
- 2 - prawdopodobnie zasnę
- 3 - prawie na pewno zasnę

Interpretacja wyniku

- 0 - 10 punktów - wynik prawidłowy
- 11 - 14 punktów - łagodna senność
- 15 - 18 punktów - umiarkowana senność
- powyżej 18 punktów - ciężka senność, konieczność konsultacji lekarskiej