

Sprawdź czy jesteś nadmiernie senny. Wypełnij Epworth Sleepiness Scale

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 postąpić 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

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

Masz wątpliwości dotyczące swojego snu?

Zadzwoń do nas i skonsultuj swoje objawy z naszym specjalistą.
Pomożemy Ci dobrać odpowiednie rozwiązanie.

+48 797 333 645