

# Epworth Sleepiness Scale

## Spørgeskema om søvninghed

Hvor sandsynligt er det, at du ville blunde eller falde i søvn (i modsætning til blot at du føler dig træt) i nedenstående situationer?:

Benyt følgende skala:

**0** = Ville **aldrig** blunde/falde i søvn

**1** = **Lille sandsynlighed** for at jeg ville blunde/falde i søvn

**2** = **Moderat sandsynlighed** for at jeg ville blunde/falde i søvn

**3** = **Stor sandsynlighed** for at jeg ville blunde/falde i søvn

Situation:	Sandsynligheden for at blunde/falde i søvn
Sidder og læser?	
Ser fjernsyn?	
Sidder passiv et offentligt sted (f.eks. til et møde eller i teateret)?	
Som passager i en bil en time uden pause?	
Ligger for at hvile om eftermiddagen, når situationen tillader det?	
Sidder og taler med nogen?	
Sidder roligt under en frokost uden indtagelse af alkohol?	
Sidder i en bil, mens den holder stille nogle få minutter i trafikken?	

**Tolkning af ESS score:**

0-9 : Normal

10-15: Sandsynlighed for mild til moderat søvn apnø

≥16: Sandsynlighed for svær søvnapnø

**Score > 9:** Overvej Henvisning til søvnmonitorering

Ref: <http://epworthsleepinessscale.com/about-epworth-sleepiness/>