Associazione informaSonno
Dormi bene. Vivi in forma.

SCALA DELLA SONNOLENZA
Epworth Sleepiness Scale (ESS)

CHE PROBABILITÀ HAI DI APPISOLARTI O DI ADDORMENTARTI NELLE SEGUENTI SITUAZIONI, INDIPENDENTEMENTE DALLA SENSAZIONE DI STANCHEZZA?

DATA DI NASCITA : _____ SESSO : ☐ M ☐ F ☐ IGNOTO

PROFESSIONE: _____ KM/ANNO : _____

La domanda si riferisce alle usuali abitudini di vita nell'ultimo periodo.
Qualora non ti sia trovato di recente in alcune delle situazioni elencate sotto, prova ad immaginare come ti potresti sentire.

Usa la seguente scala per scegliere il punteggio più adatto ad ogni situazione:

O = non mi addormento mai
1 = ho qualche probabilità di addormentarmi
2 = ho una discreta probabilità di addormentarmi
3 = ho un'alta probabilità di addormentarmi

Situazioni

Seduto mentre leggo	0	1	2	3
Guardando la TV	0	1	2	3
Seduto, inattivo in un luogo pubblico (a teatro, conferenza, in chiesa)	0	1	2	3
Passeggero in automobile, per un'ora senza sosta	0	1	2	3
Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione	0	1	2	3
Seduto mentre parlo con qualcuno	0	1	2	3
Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza avere bevuto alcoolici	0	1	2	3
In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico	0	1	2	3

SOMMA |_____|

Se il punteggio totalizzato è **superiore a 10** ciò è indicativo di una **eccessiva sonnolenza diurna**.

Per maggiori informazioni: www.informasonno.it