

Bilaga 4a(Finns för utskrift som pdf-fil på www.gothiafortbildning.se)**Epworth Sleepiness Scale (ESS) för bedömning av svår eller omåttlig dagsömnighet.**

Hur troligt är det att Du skulle slumra till eller somna i följande situationer, till skillnad från att bara känna Dig trött? Det avser Ditt vanliga levnadssätt den senaste tiden. Även om Du inte gjort allt detta nyligen, så försök att komma på hur det skulle ha påverkat Dig. Använd följande skala för att välja den lämpligaste siffran för varje situation.

0 = skulle *aldrig* slumra1 = *liten* risk att slumra2 = *måttlig* risk att slumra3 = *stor* risk att slumra**Situation****Risk att slumra (siffra)**

Sitter och läser

.....

Tittar på TV

.....

Sitter överksam på allmän plats (t.ex. teater eller ett möte)

.....

Som passagerare i en bil i en timme utan paus

.....

Ligger ned och vilar på eftermiddagen om omständigheterna tillåter

.....

Sitter och pratar med någon

.....

Sitter stilla efter att ha ätit lunch (utan alkohol)

.....

I en bil som stannat några minuter i trafiken

.....

Ref.: Johns MV. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. Sleep 1991;14:540-545. 33 Svensk översättning gjord av Jan-Erik Broman, Uppsala 2000. Antagen av Svensk Förening för Sömnforskning, 2001.

Bedömningskriterier: Total poäng hur sannolikt det är att de somnar varierar mellan 0 och 24. Värdet ≥ 10 poäng påvisar patologisk sömnighet.²⁸