

## Epworth søvnhetskala

Navn: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Alder (år) \_\_\_\_\_ Kjønn (Mann = M, Kvinne = K): \_\_\_\_\_

Hvor sannsynlig er det at du døser av eller sovner i følgende situasjoner, i motsetning til kun å føle deg trett?

Spørsmålene gjelder din vanlige måte å reagere på i den senere tid.

Selv om du ikke har gjort noe av dette i den siste tiden, så prøv likevel å finne ut hvordan situasjonene ville virke på deg.

Bruk den følgende skala for å velge det **mest passende tall** for hver situasjon:

- 0 = ville **aldri** døse/sovne
- 1 = en **liten sjanse** for å døse/sovne
- 2 = **moderat sjanse** for å døse/sovne
- 3 = **stor sjanse** for å døse/sovne

*Det er viktig at du besvarer hvert spørsmål så riktig som mulig.*

### Situasjon

### Sjans for å døse/sovne (0-3)

Sitte og lese \_\_\_\_\_

Se på TV \_\_\_\_\_

Sitte, inaktiv på et offentlig sted (f.eks. på teater eller et møte) \_\_\_\_\_

Som passasjer på en en-times biltur uten pause \_\_\_\_\_

Legge deg for å hvile om ettermiddagen hvis omstendighetene tillater det \_\_\_\_\_

Sitte og snakke med noen \_\_\_\_\_

Sitte stille etter lunsj (uten å ha inntatt alkohol) \_\_\_\_\_

I en bil, som har stoppet for noen få minutter i trafikken \_\_\_\_\_

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**TAKK FOR HJELPEN**

© M.W. Johns 1997

Oversatt til norsk av B. Bjorvatn, I. H. Nordhus og S. Pallesen etter tillatelse fra rettighetsinnehaveren