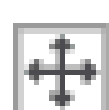


# EPWORTH SLEEPINESS SCALE (ESS)

- **Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?**

La domanda si riferisce alle usuali abitudini di vita nell'ultimo periodo.

Qualora non si sia trovato di recente in alcune delle situazioni elencate sotto, provi ad immaginare come si sentirebbe.



- **Usi la seguente scala per scegliere il punteggio più adatto ad ogni situazione:**

- 0 = 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

- a. Seduto mentre leggo |\_|
- b. Guardando la TV |\_|
- c. Seduto, inattivo in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza) |\_|
- d. Passeggero in automobile, per un'ora senza sosta |\_|
- e. Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione |\_|
- f. Seduto mentre parlo con qualcuno. |\_|
- g. Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza avere bevuto alcoolici |\_|
- h. In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico |\_|

**SOMMA**

|\_|

**Se il punteggio totalizzato è superiore a 10 ciò è indicativo di un'eccessiva sonnolenza diurna;  
 parlane con il tuo MMG**