

# Scara de somnolenta Epworth

## Cat de predespus esti sa atipești ori sa adormi in situațiile următoare în contrast doar cu senzația de oboseală?

*Aceasta se referă la modul obișnuit de viață în ultima vreme. Chiar dacă nu ați făcut unele dintre aceste lucruri recent.*

*Incearca sa realizezi cum aceste lucruri var afecta. Folosiți următoarea scară pentru a alege cel mai adecvat număr pentru fiecare situație:*

0 = nu voi atipi nici odata      2 = sanse moderate de a atipi

1 = ușoare Șanse de a atipi      3 = șanse mari de a atipi

Situatie	Șanse de a atipi			
Stând și citind	0	1	2	3
Privind TV	0	1	2	3
Stând, inactiv într-un loc public (de exemplu, teatru sau o întâlnire)	0	1	2	3
Ca un pasager într-o mașină pentru o oră, fără pauză	0	1	2	3
Culcat pentru odihnă în după-amiaza când circumstanțele permit	0	1	2	3
Stând și vorbind cu cineva	0	1	2	3
Stând în liniște, după un prânz fără alcool	0	1	2	3
Într-o mașină, în timp ce sa oprit pentru câteva minute, în trafic	0	1	2	3