**SKALA SENNOŚCI WG EPWORTH'A**

Proszę określić prawdopodobieństwo drzemki/zaśnięcia przez Pana/Panią w poniższych sytuacjach. Pytania odnoszą się do typowych sytuacji z Pana/Pani życia codziennego w ostatnim okresie. W przypadku gdy nie znalazł/a się Pan/Pani w jednej z poniższych sytuacji w ostatnim czasie , proszę spróbować teoretycznie określić jak by się Pan/Pani w niej zachował/a.

**Prawdopodobieństwo drzemki zaśnięcia proszę określić na poniższej skali:**

0 – nigdy bym nie zdrzemnął/zdrzemnęła się

1 – małe prawdopodobieństwo drzemki/zaśnięcia

2 - umiarkowane prawdopodobieństwo drzemki/zaśnięcia

3 – duże prawdopodobieństwo drzemki/zaśnięcia

**sytuacja:                                               prawdopodobieństwo drzemki zaśnięcia:**

Podczas czytania w pozycji siedzącej

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 |

Podczas oglądania telewizji

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 |

Podczas biernego pobytu w miejscu publicznym (np. w teatrze, na konferencji )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 |

Jako pasażer samochodu podczas godzinnej jazdy bez przerwy

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 |

Gdyby się Pan/Pani położył/a po południu w celu odpoczynku

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 |

Podczas rozmowy w pozycji siedzącej

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 |

Podczas odpoczynku w pozycji siedzącej po obiedzie ( bez alkoholu )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 |

Podczas jazdy samochodem, gdyby musiał/a się Pan/i zatrzymać a kilka minut(np. W korku ulicznym, przed przejazdem kolejowym)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 |

|  |
| --- |
|  |

 Suma punktów:

**Suma punktów powyżej 10 świadczy o podwyższonej senności, zaś powyżej 15 o bardzo nasilonej senności.**