

TEST DI VALUTAZIONE

QUAL È IL TUO LIVELLO DI SONNOLENZA?

Questo test (Epworth Sleepiness Scale) è utilizzato come screening dalla American Association of Sleep Medicine.

Le risposte alle domande hanno un punteggio da 0 a 3, dove 0 significa che non succede mai di essere assennati e 3 che è frequente che si verifichi tale evenienza.

0 = non si ha sonnolenza

1 = lieve possibilità di avere sonnolenza

2 = moderata possibilità di avere sonnolenza

3 = elevata possibilità di avere sonnolenza

SITUAZIONE (possibilità di essere assennato)

Seduto a leggere	0-1-2-3
Guardando la televisione	0-1-2-3
Seduto in uno spazio pubblico (teatro, riunione)	0-1-2-3
Come passeggero in auto per un'ora senza pausa	0-1-2-3
Sdraiato nel pomeriggio a riposare	0-1-2-3
Seduto a parlare con qualcuno	0-1-2-3
Seduto tranquillo dopo pranzo (senza aver assunto alcool)	0-1-2-3
In macchina, fermo nel traffico	0-1-2-3

TOTALE PUNTI N°

SCALA DI LETTURA

Punteggio totale inferiore a 10: indica che non si soffre di eccessiva sonnolenza.

Punteggio totale pari o maggiore a 10: indica che è necessaria un'ulteriore valutazione per indagare sulle cause dell'eccessiva sonnolenza e se si è in presenza di un disturbo del sonno.

QUANTO RUSSI PER IL TUO PARTNER?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = nessun russamento

10 = massimo russamento