

Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (Epworth Sleepiness Scale)

Datum:

Son zamanlarda, günlük yaşantınız içinde, aşağıda belirtilen durumlarda hangi sıklıkla uyuklarsınız (buradan yorgun hissetmek değil, uyuklamak veya uyuya kalmak anlaşılmalıdır)?

Bu şeylerden birini son zamanlarda yapmamış olsanız bile, böyle bir durumun, sizi nasıl etkileyeceğini düşünmeye çalışarak cevap veriniz.

Ölçekteki herbir DURUM için, aşağıdaki ifadelere karşılık gelen sayılardan, sizin için en uygununu işaretleyiniz.

- 0 = hiçbir zaman uyuklamam
- 1 = nadiren uyuklarım
- 2 = zaman zaman uyuklarım
- 3 = büyük olasılıkla uyuklarım

Durum	Uyuklama olasılığım			
Oturmuş birşeyler okurken	0	1	2	3
Televizyon seyrederken	0	1	2	3
Toplum içinde hareketsizce otururken. (örneğin: herhangi bir toplantıda veya tiyatro gibi yerlerde)	0	1	2	3
Ara vermeden en az bir saat süren bir araba yolculuğunda yolcu olarak bulunurken	0	1	2	3
Öğleden sonra koşullar uygun olduğunda, dinlenmek için uzanmışken	0	1	2	3
Birisiyle oturmuş konuşurken	0	1	2	3
Alkol almadığım bir öğle yemeğinden sonra sessizce otururken	0	1	2	3
İçinde olduğum araba, trafikte bir kaç dakika için durduğunda	0	1	2	3
TOPLAM				