

EPWORTHOV VPRAŠALNIK ZA OCENO DNEVNE ZASPANOSTI

Prosimo, da odgovorite na naslednja vprašanja v zvezi z **verjetnostjo, da boste zadremali ali zaspali v spodaj naštetih okoliščinah**. Vprašanja se nanašajo na vaš običajen življenjski ritem v zadnjem času. Čeprav katere od naštetih aktivnosti v tem času niste opravljali, si poizkusite zamisliti, kako bi v tem primeru reagirali.

Datum: _____

Ime in priimek: _____

Starost: _____ Spol (obrožite): M Ž Telefonska št.: _____

Za oceno verjetnosti, da boste zaspali, uporabite oceno od 0 do 3, pri čemer pomeni:

- 0 - ni možnosti, da bi zadremal-a
- 1 - majhna možnost, da bi zadremal-a
- 2 - zmerna možnost, da bi zadremal-a
- 3 - zelo verjetno bi zadremal-a

OKOLIŠČINE ZA OCENO VERJETNOSTI ZA DREMEŽ:

Sedenje in branje _____

Gledanje televizije _____

Neaktivno sedenje na javnem prostoru (npr. gledališče ali sestanek) _____

Sopotnik v avtu po uri vožnje brez postanka _____

Popoldanski počitek doma, ko okoliščine dopuščajo _____

Sedenje in pogovor z nekom _____

Tiho sedenje po kosilu brez alkohola _____

V avtomobilu po nekaj nekaj minutah čakanja v prometu _____

Skupno število točk: _____

INTERPRETACIJA REZULTATOV:

0-5 točk: spodnja meja normalne dnevne zaspanosti

6-10 točk: zgornja meja normalne dnevne zaspanosti

11-12 točk: blaga prekomerna dnevna zaspanost

13-15 točk: zmerna prekomerna dnevna utrujenost

16-24 točk: huda prekomerna dnevna utrujenost