

## **Epworth sömnhetskala**

Hur troligt är det att du skulle kunna slumra eller somna i följande situationer, till skillnad från bara känna dig trött?

Det avser ditt vanliga levnadssätt den senaste tiden. Även om du inte gjort allt detta nyligen, så försök komma på hur det skulle ha påverkat dig.

Använd följande skala för att välja den lämpligaste siffran för varje situation.

### **Fyll i siffror**

|  |  |  |
|--|--|--|
| 0 = Skulle aldrig slumra<br>1 = Liten risk att slumra<br>2 = Måttlig risk att slumra<br>3 = Stor risk att slumra | Sitter och läser   |  |
|  | Tittar på TV   |  |
|  | Sitter överksam på allmän plats                                    |  |
|  | Som passagerare i bil en timme utan paus                           |  |
|  | Ligger ner och vilar på eftermiddagen om omständigheterna tillåter |  |
|  | Sitter och pratar med någon  |  |
|  | Sitter stilla efter att ha ätit lunch (utan alkohol)               |  |
|  | I en bil som stannat några minuter i trafiken                      |  |
|  | <b>Summa:</b>  |  |

Kommer du upp i 10 poäng eller mer finns en risk för Sömnapné.

---