

Скала за сънливост на Epworth (Epworth Sleepiness Scale, ESS)

ESS4	ЕГН	
------	-----	--

ЧЕТЕНЕ В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ		
EA_0	Няма вероятност от дрямка	
EA_1	Минимална вероятност от дрямка	
EA_2	Умерена вероятност от дрямка	
EA_3	Голяма вероятност от дрямка	

ГЛЕДАНЕ НА ТЕЛЕВИЗИЯ		
EB_0	Няма вероятност от дрямка	
EB_1	Минимална вероятност от дрямка	
EB_2	Умерена вероятност от дрямка	
EB_3	Голяма вероятност от дрямка	

СЕДНАЛИ И НЕАКТИВНИ НА ОБЩЕСТВЕНО МЯСТО		
EC_0	Няма вероятност от дрямка	
EC_1	Минимална вероятност от дрямка	
EC_2	Минимална вероятност от дрямка	
EC_3	Голяма вероятност от дрямка	

СЕДЕНЕ НА ПЪТНИЧЕСКАТА СЕДАЛКА НА АВТОМОБИЛ		
ED_0	Няма вероятност от дрямка	
ED_1	Минимална вероятност от дрямка	
ED_2	Минимална вероятност от дрямка	
ED_3	Голяма вероятност от дрямка	

ДА СЕДИТЕ В КОЛАТА НЯКОЛКО МИНУТИ В ЗАДРЪСТВАНЕ		
EE_0	Няма вероятност от дрямка	
EE_1	Минимална вероятност от дрямка	
EE_2	Минимална вероятност от дрямка	
EE_3	Голяма вероятност от дрямка	

СЛЕДОБЕДНА ПОЧИВКА НА ДИВАНА		
EF_0	Няма вероятност от дрямка	
EF_1	Минимална вероятност от дрямка	
EF_2	Минимална вероятност от дрямка	
EF_3	Голяма вероятност от дрямка	

ГОВОРЕНЕ С ДРУГ ЧОВЕК В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ		
EG_0	Няма вероятност от дрямка	
EG_1	Минимална вероятност от дрямка	
EG_2	Минимална вероятност от дрямка	
EG_3	Голяма вероятност от дрямка	

ТИХО СЕДЕНЕ СЛЕД ОБЯД (БЕЗ ДА СТЕ УПОТРЕБИЛИ АЛКОХОЛ)		
EH_0	Няма вероятност от дрямка	
EH_1	Минимална вероятност от дрямка	
EH_2	Минимална вероятност от дрямка	
EH_3	Голяма вероятност от дрямка	

ESS открит при посещението:

0

ESS1	Фамилия и име на компилатора (разбираемо, без подпис)	
ESS2	Данни за контакт на компилатора (тел-факс-имейл)	
ESS3	Дата на съставяне (дд/мм/гггг)	

ESS4	Име	
------	------------	--

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НА РЕЗУЛТАТА НА ESS	
1 ~ 6 точки	Физиологичен сън
7 ~ 8 точки	Средна сънливост
9 ~ 24 точки	Необичайна сънливост (патологична !?)

Препратки

1. Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. *Sleep*. 1991; 14: 540-545. PubMed ID: 1798888