

## Sömnighetstest (ESS)

### Föreskrift

Hur sannolikt är det att du slumrar till eller somnar i följande situationer? Detta gäller din normala livsstil under de två senaste veckorna. Även om du inte har gjort någon av de nedanstående sakerna, försök bedöma hur de skulle ha inverkat på dig. Använd följande skala för att välja det lämpligaste alternativet i varje situation.

### Skala

- 0 = jag skulle aldrig slumra till
- 1 = en liten chans att jag slumrar till
- 2 = rätt sannolikt att jag skulle slumra till
- 3 = stor chans att jag slumrar till

### Värdering av sannolikheten att slumra till

(ringa in det rätta alternativet)

	aldrig	liten	rätt stor	stor
Då jag sitter och läser	0	1	2	3
Då jag tittar på TV	0	1	2	3
Då jag sitter passiv på en offentlig plats (t.ex. teater eller föreläsningstillfälle)	0	1	2	3
Som medresande i bil då färden tar över 1 t	0	1	2	3
Då jag vilar i liggande ställning på eftermiddagen om det är möjligt	0	1	2	3
Då jag sitter och diskuterar med någon	0	1	2	3
Jag sitter i lugn och ro efter en alkoholfri lunch	0	1	2	3
I bilen då den stannat i trafiken för någon minut	0	1	2	3

Totalt poäng =

Lungpolikliniken, sömnskötaren tfn. (06) 8264323, må – to kl.8-16 fred 8-14.  
Du kan också lämna ringbud åt skötaren