

Epworthská škála spavosti

Epworthská škála spavosti (Epworth Sleepiness Scale ©; ES-S) posuzuje zvýšenou denní spavost (subjektivní hodnocení), která je jedním z hlavních projevů obstrukční spánkové apnoe.

Vyhodnocení denní spavosti si můžete udělat zde. Vyplňte dle pokynů a vyhodnoťte podle bodového součtu jednotlivých otázek. V případě Vašeho zájmu si dotazník ESS můžete stáhnout i v pdf verzi.

Dřímáte nebo usínáte v situacích uvedených níže?; nejedná se o pocit únavy.

Otázky se týkají poslední doby Vašeho života. Jestliže jste žádnou z uvedených situací neprožil/a zkuste si představit jak by Vás ovlivnila.

Vyberte nejvhodnější odpověď a obodujte každou otázku 0 – 3 body.

0 = nikdy bych nedřímával/neusínával.

1 = slabá pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

2 = střední pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

3 = vysoká pravděpodobnost dřímoty nebo spánku.

Otázka	Situace	Body
1.	Při četbě v sedě	
2.	Při sledování televize	
3.	Při nečinném sezení na veřejném místě	
4.	Při hodinové jízdě v autě – jako spolujezdec	
5.	Při odpoledním ležení, když to okolnosti dovolují	
6.	Při rozhovoru v sedě	
7.	V sedě, v klidu, po jídle, bez alkoholu	
8.	V automobilu stojícím několik minut v dopravní zácpě	

Celkem

Vyhodnocení:

0-10	norma
11-12	nízké riziko nadměrné denní spavosti
13-15	střední riziko nadměrné denní spavosti
16-24	těžké riziko nadměrné denní spavosti