

Allegato OAA 3b_ EPWORTH SCALE (Sonnolenza diurna, sospetta per OSAS)

EPWORTH SLEEPINESS SCALE (ESS) *

- **Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?**

La domanda si riferisce alle usuali abitudini di vita nell'ultimo periodo.

Qualora non si sia trovato di recente in alcune delle situazioni elencate sotto, provi ad immaginare come si sentirebbe.

- **Usi la seguente scala per scegliere il punteggio più adatto ad ogni situazione:**

- 0 = non mi addormento mai
1 = ho qualche probabilità di addormentarmi
2 = ho una discreta probabilità di addormentarmi
3 = ho un'alta probabilità di addormentarmi

Situazioni

- | | |
|--|-------|
| a. Seduto mentre leggo | _____ |
| b. Guardando la TV | _____ |
| c. Seduto, inattivo in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza) | _____ |
| d. Passeggero in automobile, per un'ora senza sosta | _____ |
| e. Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione | _____ |
| f. Seduto mentre parlo con qualcuno. | _____ |
| g. Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza avere bevuto alcoolici | _____ |
| h. In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico | _____ |
| SOMMA | _____ |

RISULTATO : Se il punteggio totalizzato è superiore a 10 ciò è indicativo di una sonnolenza diurna eccessiva.

ESS: Stanford University of California. Vers. Ital di Vignatelli et al. 2002