

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                  | ____ |
| <b>SOMMA</b>   | ____ |

**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