
SCALA DI EPWORTH PER LA SONNOLENZA

NOME:

DATA:

Con quale frequenza nelle seguenti situazioni ti capita di appisolarti o di addormentarti, invece che sentirti soltanto stanco? Devi riferirti alle tue normali abitudini nell'ultimo periodo. Se non ti fossi trovato recentemente in alcune di queste situazioni, cerca di immaginarne i possibili effetti.

Usa questa scala per scegliere il numero *più appropriato* per ciascuna situazione:

- 0 = non mi capita *mai*
- 1 = mi capita *raramente*
- 2 = mi capita *qualche volta*
- 3 = mi capita *spesso*

Situazioni	Probabilità di addormentarsi			
1. seduto a leggere	0	1	2	3
2. guardando la TV	0	1	2	3
3. seduto inattivo in un luogo pubblico (es. a teatro, a una riunione)	0	1	2	3
4. passeggero in automobile per un'ora senza soste	0	1	2	3
5. steso a riposare nel pomeriggio	0	1	2	3
6. seduto a parlare con qualcuno	0	1	2	3
7. comodamente seduto dopo pranzo (senza aver bevuto molto alcool)	0	1	2	3
8. in automobile, fermo in mezzo al traffico	0	1	2	3