

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

Met de ESS bepaalt u zelf de mate van waakzaamheid of slaapneiging gedurende bezigheden overdag.

Hoe makkelijk doezelt u weg of valt u in slaap in de volgende situaties? Het gaat niet enkel om moe zijn, maar om een gevoel van slaperigheid. Indien u niet recentelijk één van de onderstaande situaties hebt meegemaakt, probeert u zich dan in te denken hoe u zich zou voelen.

Deze schaal omvat 8 situaties, die de ernst van uw slaapneiging inschat.

Omcirkel het getal dat het best past bij uw toestand in die situatie.

- 0 = ik word niet doezelig/slaperig
- 1 = lichte kans dat ik doezelig/slaperig word
- 2 = matige kans dat ik doezelig/slaperig word
- 3 = hoge kans dat ik doezelig/slaperig word

Situatie Kans op doezel/slaap (0-3)

1. Tijdens zitten en lezen.	0	1	2	3
2. Tijdens televisie kijken.	0	1	2	3
3. Zitten in een openbare instelling (zoals theater).	0	1	2	3
4. Langer dan 1 uur zittend als passagier in de auto.	0	1	2	3
5. Tijdens rust in de namiddag.	0	1	2	3
6. Zitten en praten met iemand.	0	1	2	3
7. Na de lunch.	0	1	2	3
8. In de auto in een stilstaande file.	0	1	2	3

Totaal score:

Hebt u een afspraak in het Centrum voor Slaap- en Waakstoornissen? Print deze test uit, vul het in en neem het mee naar het spreekuur.