



ESS Scorelijst

Polikliniek Longziekten en Ademhalingsstoornissen

Datum:

Tel. 0118-425477

Slaperigheidsscore:

Hieronder staan een aantal vragen omtrent uw nachtrust.

Geef aan met een kruisje of rondje hoe sterk u de neiging hebt in slaap te vallen in de volgende situaties.

Wilt u deze vragenlijst ingevuld meenemen naar uw afspraak met de longarts?

Mate van slaperigheid:	NOOIT-----VAAK			
Zitten en lezen?	0	1	2	3
TV kijken ?	0	1	2	3
Zitten op een openbare plaats: theater, plein, bijeenkomst etc?	0	1	2	3
Passagier in een auto, bus of trein?	0	1	2	3
Als bestuurder van een auto?	0	1	2	3
's Middags even liggen voor een dutje als de omstandigheden dat toestaan ?	0	1	2	3
Tijdens een gesprek met iemand?	0	1	2	3
Rustig zittend na een maaltijd zonder alcohol?	0	1	2	3

Totaal score -----

Ja

Nee

Snurkt u?		
Snurkt u iedere nacht?		
Hoeveel jaar snurkt u?jaar		
Wordt het snurken erger?		
Slapen u en uw partner gescheiden?		
Merkt uw partner dat uw ademhaling stopt tijdens slapen?		
Schrikt u wakker met het gevoel te stikken?		
Heeft u nachtmerries?		
Bent u fit en uitgeslapen als u wakker wordt?		
Heeft u last van nachtzweeten?		
Bent u moe overdag?		
Belemmert de moeheid u in uw dagelijkse werkzaamheden?		
Heeft u concentratiestoornissen?		
Bent u snel prikkelbaar?		
Rookt u?		
Hoeveel rookt u per dag?per dag		
Hoeveel jaar rookt u al?jaar		
Gebruikt u alcohol na 18.00 uur 's avonds?		
Hoeveel glazen?glazen		
Gebruikt u slaapmiddelen?		
Wat is uw beroep?		
Wat is uw boordmaat? maat		

	Ja	Nee
Ik heb onaangename gevoelens (kruiperig, branderig of jeuken) mijn benen, waarbij ik mijn benen wil bewegen		
De onaangename gevoelens alsmede de neiging om te bewegen beginnen of verergeren bij rust of inactiviteit		
De onaangename gevoelens verminderen door beweging zolang de beweging duurt		
De neigingen mijn benen te bewegen en de onaangename gevoelens zijn sterker in de avond of 's nachts dan gedurende de dag		
Als u overdag in slaap valt, betreft het dan onbedwingbare, niet tegen te houden slaapaanvallen ?		
Ervaart u bij bepaalde emoties, met name bij lachen, wel eens kortdurend slappe spieren, waarbij u bijvoorbeeld door de benen of waarbij uw hoofd zomaar eventjes knikt		
Als u dan eventjes slappe spieren hebt, kunt u dan normaal alles horen ?		
Hebt u wel eens bij het inslapen of bij het wakker worden uw armen en benen helemaal niet kunnen bewegen ?		
Hebt u extreem levendige, droomachtige belevenissen bij het inslapen of bij het wakker worden ?		
Valt u in bed doorgaans binnen enkele minuten in slaap ?		

	Ja	Nee
lengte		
gewicht		
Heeft u een gebitsprothese?		
Mist u meerdere gebitselementen?		
Bezoekt u regelmatig de tandarts?		