

Slaperigheidstest (ESS, Epworth Sleepiness Scale)

Hoe waarschijnlijk is het dat u indut of in slaap valt, in plaats van u alleen maar moe te voelen, in de hierna te noemen situaties? Het gaat hier over uw gebruikelijke manier van leven de laatste tijd. Als u een van de situaties de laatste tijd niet gedaan heeft, probeert u zich dan toch voor te stellen wat hun uitwerking op u geweest zou zijn. Gebruik de volgende schaal en kies het meest toepasselijke cijfer voor elke situatie:

- 0. **Geen** kans op in slaap vallen/ indutten bij deze situatie
- 1. **Kleine** kans op in slaap vallen/indutten bij deze situatie
- 2. **Gemiddelde** kans op in slaap vallen/ indutten bij deze situatie
- 3. Ik slaap/ dut **altijd** in bij deze situatie

Uw situatie omcirkelen:

Wanneer ik zit te lezen	0	1	2	3
Wanneer ik tv kijk	0	1	2	3
Wanneer ik in een openbare gelegenheid ben(vergadering, theater)	0	1	2	3
Wanneer ik een uur lang zonder onderbreking als passagier in een auto zit	0	1	2	3
Wanneer ik 's middags even ga liggen rusten als de omstandigheden het toelaten	0	1	2	3
Wanneer ik met iemand zit te praten	0	1	2	3
Wanneer ik rustig zit na een lunch zonder alcohol	0	1	2	3
Wanneer ik in de auto zit terwijl ik enkele minuten stil sta in het verkeer	0	1	2	3
Totale score				

Normaal	Score 0-9
Afwijkend	Score vanaf 10