

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

Situazioni	Probabilità di appisolarmi o addormentarmi
a. Seduto mentre leggo	
b. Guardando la TV	
c. Seduto, inattivo in un luogo pubblico (cinema, teatro)	
d. In automobile, con passeggero, per un'ora o più	
e. Nel pomeriggio, sdraiato, per un riposo	
f. Seduto, mentre parlo con qualcuno	
g. Seduto tranquillamente dopo pranzo (niente alcolici)	
h. In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico	
Punteggio totale	

Punteggio:

0 = non mi appisolo o addormento mai

1 = ho qualche probabilità di appisolarmi o addormentarmi

2 = ho una moderata probabilità di appisolarmi o addormentarmi

3 = ho un'alta probabilità di appisolarmi o addormentarmi

Il punteggio più basso è 0, quello massimo 24. Un valore compreso tra questi due estremi consente di valutare il proprio rischio di sonnolenza.

Se il **totale è 10 o più, è indicativo di una eccessiva sonnolenza diurna** e conviene che si rivolga al proprio medico.