

Tabela 3.16-1. **Skala senności** (Epworth Sleepiness Scale – ESS)

Sytuacja	Prawdopodobieństwo zaśnięcia			
	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> podczas siedzenia lub czytania				
<input type="checkbox"/> podczas oglądania telewizji				
<input type="checkbox"/> podczas siedzenia w miejscu publicznym				
<input type="checkbox"/> w trakcie godzinnej, monotonnej jazdy samochodem w roli pasażera				
<input type="checkbox"/> podczas popołudniowego odpoczynku na leżąco				
<input type="checkbox"/> w trakcie rozmowy z inną osobą na siedząco				
<input type="checkbox"/> podczas odpoczynku na siedząco po obiedzie bez alkoholu, w cichym i spokojnym miejscu				
<input type="checkbox"/> podczas prowadzenia samochodu w trakcie kilkuminutowego oczekiwania w korku				

Suma punktów

≥10 pkt – wskazana konsultacja z lekarzem specjalistą w diagnostyce i leczeniu zaburzeń snu

Skala określa prawdopodobieństwo zapadnięcia w drzemkę lub zaśnięcia (nie należy mylić z uczuciem ogólnego zmęczenia) w sytuacjach wymienionych powyżej. Kwestionariusz dotyczy normalnego trybu życia pacjenta w ostatnim czasie. Gdyby jakakolwiek z wymienionych sytuacji nie wystąpiła, pacjent powinien sobie wyobrazić, czy zapadnięcie w drzemkę lub sen byłoby wówczas możliwe.

Do oceny możliwości zaśnięcia w danej sytuacji należy zastosować następującą skalę:

- 0 – zaśnięcie nie jest możliwe,
- 1 – niewielka możliwość drzemki,
- 2 – umiarkowana możliwość drzemki,
- 3 – duża możliwość drzemki

