

Scala della sonnolenza di Epworth (ESS)

La Epworth Sleepiness Scale è un questionario di autovalutazione che misura la sonnolenza diurna soggettiva. È spesso utilizzata per lo screening della sonnolenza eccessiva, in particolare nel contesto dei disturbi del sonno come l'apnea notturna o la narcolessia.

Numero di domande	8 domande
Durata stimata	5 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Epworth Sleepiness Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Johns, Murray W. (1991)
Categoria	Generale

Anteprima delle 8 domande

Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?

Seduto mentre leggo

Non mi addormento mai | Ho qualche probabilità di addormentarmi | Ho una discreta probabilità di addormentarmi | Ho un'alta probabilità di addormentarmi

Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?

Guardando la TV

Non mi addormento mai | Ho qualche probabilità di addormentarmi | Ho una discreta probabilità di addormentarmi | Ho un'alta probabilità di addormentarmi

Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?

Seduto, inattivo in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza)

Non mi addormento mai | Ho qualche probabilità di addormentarmi | Ho una discreta probabilità di addormentarmi | Ho un'alta probabilità di addormentarmi

Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?

Passeggero in automobile, per un'ora senza sosta

Non mi addormento mai | Ho qualche probabilità di addormentarmi | Ho una discreta probabilità di addormentarmi | Ho un'alta probabilità di addormentarmi

Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?

Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione

Non mi addormento mai | Ho qualche probabilità di addormentarmi | Ho una discreta probabilità di addormentarmi | Ho un'alta probabilità di addormentarmi

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Ogni item è valutato da 0 a 3 in base alla probabilità di addormentarsi in diverse situazioni. Il punteggio totale, da 0 a 24, permette di valutare la gravità della sonnolenza: un punteggio superiore a 10 suggerisce una sonnolenza eccessiva che richiede ulteriori accertamenti.

Utilizzo

Questo strumento non è disponibile su Mentaal. Per usare questo questionario nella tua pratica devi disporre di una licenza d'uso valida. Ti invitiamo a inviarlo direttamente dal sito dell'editore.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis

Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Elodie C. - Psicologa cognitivo-comportamentale