

Epworth søvnighetsskala (ESS)

Epworth søvnighetsskala er et selvrapporteringsskjema som måler subjektiv søvnighet på dagtid. Det brukes ofte til å screene for økt søvnighet, særlig ved søvnforstyrrelser som søvnapné eller narkolepsi.

Antall spørsmål	8 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Epworth Sleepiness Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Johns, Murray W. (1991)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 8 spørsmålene

Hvor sannsynlig er det at du døser av eller sovner i disse situasjonene, i motsetning til bare å føle deg trett?

Sitte og lese

Ville aldri døse av/sovne | Liten sjanse for å døse av/sovne | Moderat sjanse for å døse av/sovne | Stor sjanse for å døse av/sovne

Hvor sannsynlig er det at du døser av eller sovner i disse situasjonene, i motsetning til bare å føle deg trett?

Se på TV

Ville aldri døse av/sovne | Liten sjanse for å døse av/sovne | Moderat sjanse for å døse av/sovne | Stor sjanse for å døse av/sovne

Hvor sannsynlig er det at du døser av eller sovner i disse situasjonene, i motsetning til bare å føle deg trett?

Sitte inaktiv på offentlig sted (f.eks. på teater eller et møte)

Ville aldri døse av/sovne | Liten sjanse for å døse av/sovne | Moderat sjanse for å døse av/sovne | Stor sjanse for å døse av/sovne

Hvor sannsynlig er det at du døser av eller sovner i disse situasjonene, i motsetning til bare å føle deg trett?

Som passasjer på en en-times biltur uten pause

Ville aldri døse av/sovne | Liten sjanse for å døse av/sovne | Moderat sjanse for å døse av/sovne | Stor sjanse for å døse av/sovne

Hvor sannsynlig er det at du døser av eller sovner i disse situasjonene, i motsetning til bare å føle deg trett?

Legge seg for å hvile om ettermiddagen hvis omstendighetene tillater det

Ville aldri døse av/sovne | Liten sjanse for å døse av/sovne | Moderat sjanse for å døse av/sovne | Stor sjanse for å døse av/sovne

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 0 til 3 etter sannsynligheten for å sovne i ulike situasjoner. Totalskåren, som går fra 0 til 24, brukes til å vurdere alvorlighetsgraden av søvnigheten: en skår over 10 tyder på økt søvnighet som krever nærmere utredning.

Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å bruke dette spørreskjemaet i praksisen din må du ha en gyldig lisens. Vi anbefaler at du sender det direkte fra utgiverens nettsted.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Mentaal har virkelig forenklet praksisen min på nett, takket være automatisk skåring og smidig utsending av skjemaer.”



Basile R. - Klinisk psykolog