

Epworth-slaperigheidsschaal (ESS)

De Epworth-slaperigheidsschaal is een zelfrapportagevragenlijst die subjectieve slaperigheid overdag meet. De schaal wordt vaak gebruikt om te screenen op overmatige slaperigheid, met name in de context van slaapstoornissen zoals slaapapneu of narcolepsie.

Aantal vragen	8 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Epworth Sleepiness Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Johns, Murray W. (1991)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 8 vragen

Hoe groot is de kans dat u in de volgende situaties indommelt of in slaap valt, in tegenstelling tot u alleen moe voelen?

Zittend lezen

Zou nooit indommelen | Kleine kans om in te dommelen | Matige kans om in te dommelen | Grote kans om in te dommelen

Hoe groot is de kans dat u in de volgende situaties indommelt of in slaap valt, in tegenstelling tot u alleen moe voelen?

Televisiekijken

Zou nooit indommelen | Kleine kans om in te dommelen | Matige kans om in te dommelen | Grote kans om in te dommelen

Hoe groot is de kans dat u in de volgende situaties indommelt of in slaap valt, in tegenstelling tot u alleen moe voelen?

Inactief zitten in een openbare ruimte (bijvoorbeeld in een theater of tijdens een vergadering)

Zou nooit indommelen | Kleine kans om in te dommelen | Matige kans om in te dommelen | Grote kans om in te dommelen

Hoe groot is de kans dat u in de volgende situaties indommelt of in slaap valt, in tegenstelling tot u alleen moe voelen?

Als passagier in een auto die een uur zonder pauze rijdt

Zou nooit indommelen | Kleine kans om in te dommelen | Matige kans om in te dommelen | Grote kans om in te dommelen

Hoe groot is de kans dat u in de volgende situaties indommelt of in slaap valt, in tegenstelling tot u alleen moe voelen?

's Middags liggen om te rusten als de omstandigheden het toelaten

Zou nooit indommelen | Kleine kans om in te dommelen | Matige kans om in te dommelen | Grote kans om in te dommelen

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Elk item wordt gescoord van 0 tot 3, afhankelijk van de kans om in verschillende situaties in slaap te vallen. Met de totaalscore, die van 0 tot 24 loopt, wordt de ernst van de slaperigheid beoordeeld: een score boven 10 wijst op overmatige slaperigheid die verder onderzoek vereist.

Gebruik

Dit instrument is niet beschikbaar op Mentaal. Om deze vragenlijst in je praktijk te gebruiken, heb je een geldige gebruikslicentie nodig. We raden je aan de vragenlijst rechtstreeks via de website van de uitgever te versturen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Mentaal heeft mijn online praktijk echt eenvoudiger gemaakt, dankzij de automatische scoring en het vlot versturen van de vragenlijsten.”

 Basile R. - Klinisch psycholoog