

Skala senności Epworth (ESS)

Skala senności Epworth to kwestionariusz samoopisowy mierzący subiektywną senność w ciągu dnia. Często stosuje się ją w badaniu przesiewowym w kierunku nadmiernej senności, zwłaszcza w kontekście zaburzeń snu, takich jak bezdech senny czy narkolepsja.

Liczba pytań	8 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Epworth Sleepiness Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Johns, Murray W. (1991)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 8 pytań

Jak bardzo prawdopodobne jest, że w następujących sytuacjach zdrzemnie się Pan/Pani lub zaśnie, a nie tylko poczuje zmęczenie?

Siedząc i czytając

Nigdy się nie zdrzemnę | Niewielka szansa na drzemkę | Umiarkowana szansa na drzemkę | Duża szansa na drzemkę

Jak bardzo prawdopodobne jest, że w następujących sytuacjach zdrzemnie się Pan/Pani lub zaśnie, a nie tylko poczuje zmęczenie?

Oglądając telewizję

Nigdy się nie zdrzemnę | Niewielka szansa na drzemkę | Umiarkowana szansa na drzemkę | Duża szansa na drzemkę

Jak bardzo prawdopodobne jest, że w następujących sytuacjach zdrzemnie się Pan/Pani lub zaśnie, a nie tylko poczuje zmęczenie?

Siedząc bezczynnie w miejscu publicznym (np. w teatrze lub na zebraniu)

Nigdy się nie zdrzemnę | Niewielka szansa na drzemkę | Umiarkowana szansa na drzemkę | Duża szansa na drzemkę

Jak bardzo prawdopodobne jest, że w następujących sytuacjach zdrzemnie się Pan/Pani lub zaśnie, a nie tylko poczuje zmęczenie?

Jadąc jako pasażer samochodem przez godzinę bez przerwy

Nigdy się nie zdrzemnę | Niewielka szansa na drzemkę | Umiarkowana szansa na drzemkę | Duża szansa na drzemkę

Jak bardzo prawdopodobne jest, że w następujących sytuacjach zdrzemnie się Pan/Pani lub zaśnie, a nie tylko poczuje zmęczenie?

Leżąc po południu, aby odpocząć, gdy pozwalają na to okoliczności

Nigdy się nie zdrzemnę | Niewielka szansa na drzemkę | Umiarkowana szansa na drzemkę | Duża szansa na drzemkę

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana od 0 do 3 w zależności od prawdopodobieństwa zaśnięcia w różnych sytuacjach. Wynik ogólny, w zakresie od 0 do 24, służy do oceny nasilenia senności: wynik powyżej 10 sugeruje nadmierną senność wymagającą dalszej diagnostyki.

Korzystanie

To narzędzie nie jest dostępne na platformie Mentaal. Aby korzystać z tego kwestionariusza w swojej praktyce, musisz mieć ważną licencję. Zachęcamy do wysłania go bezpośrednio ze strony wydawcy.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Korzystam teraz z platformy na co dzień, bo jest kompleksowa, rzetelna i wyjątkowo prosta w obsłudze.”

 Julie V. - Psycholog online