

Epworths sömnighetsskala (ESS)

Epworths sömnighetsskala är ett självskattningsformulär som mäter subjektiv sömnighet dagtid. Det används ofta för att screena för överdriven sömnighet, särskilt vid sömnstörningar som sömnapné eller narkolepsi.

Antal frågor	8 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Epworth Sleepiness Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Johns, Murray W. (1991)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 8 frågorna

Hur troligt är det att du skulle slumra till eller somna i följande situationer, till skillnad från att bara känna dig trött?

Sitter och läser

Skulle aldrig slumra till | Liten risk att slumra till | Måttlig risk att slumra till | Stor risk att slumra till

Hur troligt är det att du skulle slumra till eller somna i följande situationer, till skillnad från att bara känna dig trött?

Tittar på tv

Skulle aldrig slumra till | Liten risk att slumra till | Måttlig risk att slumra till | Stor risk att slumra till

Hur troligt är det att du skulle slumra till eller somna i följande situationer, till skillnad från att bara känna dig trött?

Sitter stilla på en offentlig plats (t.ex. på teater eller i ett möte)

Skulle aldrig slumra till | Liten risk att slumra till | Måttlig risk att slumra till | Stor risk att slumra till

Hur troligt är det att du skulle slumra till eller somna i följande situationer, till skillnad från att bara känna dig trött?

Som passagerare i en bil under en timme utan paus

Skulle aldrig slumra till | Liten risk att slumra till | Måttlig risk att slumra till | Stor risk att slumra till

Hur troligt är det att du skulle slumra till eller somna i följande situationer, till skillnad från att bara känna dig trött?

Ligger ner och vilar på eftermiddagen när omständigheterna tillåter det

Skulle aldrig slumra till | Liten risk att slumra till | Måttlig risk att slumra till | Stor risk att slumra till

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje item poängsätts från 0 till 3 efter sannolikheten att somna i olika situationer. Totalpoängen, som varierar från 0 till 24, används för att bedöma sömnighetens svårighetsgrad: en poäng över 10 tyder på överdriven sömnighet som kräver vidare utredning.

Användning

Det här instrumentet finns inte på Mentaal. För att kunna använda formuläret i ditt arbete behöver du en giltig licens. Vi rekommenderar att du skickar det direkt från utgivarens webbplats.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online