



Epworth Slaap Schaal

Instructie

Hoe makkelijk doezelt u weg of valt u in slaap in de volgende situaties, niet te verwarren met moeheid. Dit betreft uw normale bezigheden van de laatste tijd.

Ook al hebt u niet één van deze dingen gedaan de laatste tijd, probeert u zich toch in de situatie in te leven.

Kies uit de volgende schaal de meest toepasselijke omschrijving:

- 0 = nooit neiging in slaap te vallen
- 1 = enige neiging in slaap te vallen
- 2 = makkelijk in slaap vallen
- 3 = zeer makkelijk in slaap vallen

Situatie	Kans op in slaap vallen of wegdommelen
Zitten en lezen	
Televisie kijken	
Zitten in een openbare ruimte (theater, bioscoop, lezing)	
Als passagier in een auto gedurende een uur	
Gaan liggen in de middag als de omstandigheden het toelaten	
Zitten en praten met iemand	
Rustig zitten na een lunch zonder alcohol	
Als bestuurder in een auto, als u 5 minuten stilstaat in het verkeer	
Totale score (tel de scores op) (Dit is uw Epworth score)	

afdruk ponskaartje

Datum:

Naam verpleegkundige: