

Scala di Epworth

Quanto spesso ti capita di addormentarti nelle seguenti situazioni, invece di sentirti soltanto stanca/o? Fai riferimento alla tua vita abituale in tempi recenti. Anche se non hai fatto alcune delle seguenti attività recentemente, cerca di figurarti come ti saresti comportata/o in certe situazioni. Usa la seguente scala per dare il giusto punteggio ad ogni situazione:

- 0: nessuna possibilità di addormentarmi
- 1: poche possibilità di addormentarmi
- 2: moderate possibilità di addormentarmi
- 3: alte possibilità di addormentarmi

| <u>Situazione</u> | <u>Possibilità di addormentarmi</u> | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|---|
| Stando seduta/o e leggendo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Guardando la tv | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Seduta/o inattiva/o in un luogo pubblico (teatro, parco, ecc.) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Come passeggero in auto | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Distesa/o per riposarti nel pomeriggio, se le circostanze lo permettono | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Seduta/o parlando con qualcuno | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Seduta/o in tranquillità dopo il pranzo (non avendo bevuto alcolici) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| In un'auto ferma per alcuni minuti nel traffico | 0 | 1 | 2 | 3 |