Az Epworth skála a napközbeni alváskésztetés szubjektív mérőeszköze.

A rövid kérdőív természetesen nem helyettesíti az eszközös mérést, de a kérdésekre adott válaszai alapján a fokozott napközbeni álmosság szubjektív mértéke megbecsülhető, ami a különféle alvászavarok, közöttük az ***alvási apnoe***betegség egyik jellegzetes tünete.

**Amennyiben Ön horkol, a teszt eredménye alapján valószínűsíthető, hogy alvási apnoe szindrómában szenved vagy sem.**

A teszt során 0-tól 3 pontig terjedő skálán kell választ adni arra, hogy az adott szituációban Ön milyen eséllyel alszik el.

**0 pont:** nem alszik el

**1 pont:** minimális eséllyel alszik el

**2 pont:** van rá esély, hogy elalszik

**3 pont:** valószínű, hogy elalszik

***Az alábbi szituációkban kell a fenti pontértékekkel választ adni az elalvás esélyére:***

**1.**  Ülő helyzetben történő olvasás közben \_\_\_\_

**2.**  Tévénézés közben \_\_\_\_\_

**3.** Előadáson, megbeszélésen, színházban, vagy más közösségi alkalmon való  részvétel alatt, ahol nem kell aktívan részt vegyen bármilyen tevékenységben \_\_\_\_\_

**4.**  Legalább egy órán keresztül tartó, megszakítás nélküli utazás alatt, utasként \_\_\_\_\_

**5.** Délután, rövid ideig tartó, fekvő helyzetű pihenés közben \_\_\_\_\_

**6.**  Ülő helyzetben történő, mással való beszélgetés alatt \_\_\_\_\_

**7.**Ebédet követő, az ebédlőasztalnál történő csendes üldögélés alatt (ha alkohol fogyasztás nem történik) \_\_\_\_\_

**8.**  Autóban, vezetés közben, ha a forgalom miatt percekig nem tud haladni \_\_\_\_\_

**Értékelés:**

Amennyiben az Ön pontjainak összege

**Kevesebb, mint 8:** Ön nem szenved fokozott napközbeni aluszékonyságban.

**8 és 10 pont közötti:** Ön enyhe napközbeni aluszékonyságban szendved.

**10 és 14 pont között:**  Ön közepes napközbeni aluszékonyágban szendved.

**14 pont felett:** Ön súlyos napközbeni aluszékonyságban szendved.