

Naam:
Geboortedatum:
Patiëntnummer:

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

Inleiding

De ESS is een eenvoudige zelftest om de slaperigheid en de neiging in slaap te vallen te bepalen.

Toelichting

Hoe makkelijk doezelt u weg of valt u in slaap in de volgende situaties? Het gaat niet enkel om moe zijn, maar om een gevoel van slaperigheid en refereert aan uw huidige levenswijze. Indien u niet recentelijk één van de onderstaande situaties hebt meegemaakt, probeert u zich dan in te denken hoe u zich zou voelen. Gebruik de volgende schaal om het best passende nummer voor iedere situatie uit te kiezen. Graag alle situaties invullen, bij voorkeur met partner.

Hoe groot is de kans dat u slaperig wordt (of indommelt) in de volgende situaties?

Per situatie uit te kiezen

- 0 = niet slaperig
- 1 = lichte kans
- 2 = matige kans
- 3 = hoge kans

Zet een kruisje in de juiste kolom:

Situatie	0	1	2	3
Tijdens zitten en lezen				
Tijdens passieve ontspanning, bijv. tv-kijken				
Tijdens zitten in een openbare gelegenheid, bijv. vergadering, bioscoop, schouwburg				
Als passagier in een auto, langer dan 1 uur zonder pauze				
In een auto tijdens wachten, bijv. voor het stoplicht of in de file				
Tijdens rust in de namiddag				
Na het eten even rustig zittend, zonder alcohol				
Zittend tijdens het voeren van een gesprek met iemand				

Hoeveel punten scoort u totaal? punten