



**PULMAG**

## Skala Senności Epworth

---

Proszę określić, jak duże było w ostatnim czasie prawdopodobieństwo zaśnięcia w wymienionych poniżej sytuacjach, w odróżnieniu od uczucia ogólnego zmęczenia. Jeśli Pan/i nie wykonywał/a tych czynności w ostatnim czasie, proszę je sobie wyobrazić i określić, jak wpłynęłyby one na Pana/ią. Proszę posłużyć się poniższą skalą od 0 do 3 i wybrać cyfrę najbardziej pasującą do każdej sytuacji:

**0 = zerowe prawdopodobieństwo zaśnięcia**

**1 = małe prawdopodobieństwo zaśnięcia**

**2 = średnie prawdopodobieństwo zaśnięcia**

**3 = duże prawdopodobieństwo zaśnięcia**

Sytuacja	Proszę zakreślić właściwą odpowiedź
Siedzenie i czytanie	① ② ③ ④
Oglądanie telewizji	① ② ③ ④
Bierne siedzenie w miejscach publicznych (np. w teatrze, na zebraniu)	① ② ③ ④
Jako pasażer w samochodzie, jadąc przez godzinę bez odpoczynku	① ② ③ ④
Leżenie i odpoczywanie po południu, jeśli okoliczności na to pozwalają	① ② ③ ④
W czasie rozmowy, siedząc	① ② ③ ④
Spokojne siedzenie po obiedzie bez alkoholu	① ② ③ ④
W samochodzie, podczas kilkuminutowego postoju w korku lub na czerwonym świetle	① ② ③ ④
<b>Suma punktów:</b>	