

ESS

Namn:

Dagens datum:

Hur troligt är det att du skulle slumra till eller somna i följande situationer, till skillnad från att bara känna dig trött? Det avser ditt vanliga levnadssätt på senaste tiden. Även om du inte gjort allt detta nyligen, så försök att komma på hur det skulle ha påverkat dig. Använd följande skala för att välja den lämpligaste siffran för varje situation.

0 = skulle *aldrig* slumra

1 = *liten* risk att slumra

2 = *måttlig* risk att slumra

3 = *stor* risk att slumra

Situation

Risk att slumra

Sitter och läser _____

Tittar på TV _____

Sitter överksam på allmän plats (t ex teater eller ett möte) _____

Som passagerare i en bil i en timme utan paus _____

Ligger ner och vilar på eftermiddagen om omständigheterna tillåter _____

Sitter och pratar med någon _____

Sitter stilla efter att ha ätit lunch (utan alkohol) _____

I en bil som stannat några minuter i trafiken _____

Tack för din medverkan