

Questionario Epworth Sleepiness Scale (ESS)
Per quantificare la sonnolenza diurna e il rischio OSAS

Indica, per ogni situazione sotto riportata, il grado di facilità (0-1-2-3) all' appisolamento o addormentarsi:

a. Seduto mentre leggo	0 - 1 - 2 - 3
b. Guardando la TV	0 - 1 - 2 - 3
c. Seduto, inattivo in un luogo pubblico (cinema, teatro, conferenza)	0 - 1 - 2 - 3
d. In automobile, come passeggero, per un'ora o più	0 - 1 - 2 - 3
e. Nel pomeriggio, sdraiato, per un riposo	0 - 1 - 2 - 3
f. Seduto, mentre parlo con qualcuno	0 - 1 - 2 - 3
g. Seduto tranquillamente dopo pranzo (niente alcolici)	0 - 1 - 2 - 3
h. In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico	0 - 1 - 2 - 3
Punteggio totale	

Interpretazione Punteggi:

0 = non mi appisolo o addormento mai

1 = ho qualche probabilità di appisalarmi o addormentarmi

2 = ho una moderata probabilità di appisalarmi o addormentarmi

3 = ho un'alta probabilità di appisalarmi o addormentarmi

Interpretazione risultati:

soggetto con normale sonnolenza diurna < 12

soggetto con ipersonnolenza diurna (probabile OSAS lieve) 12-14

soggetto con importante ipersonnolenza diurna (probabile OSAS grave) >14