

Epvorta (Epworth) miegainības skala

Cik iespējami ir tas, ka Jūs varētu iesnausties vai aizmigt situācijās, kas ir aprakstītas zemāk, salīdzinot ar parastu noguruma sajūtu?

Tas attiecās uz Jūsu parasto dzīvi pēdējā laikā. Pat ja Jūs nepiedzīvojāt līdzīgas situācijas pēdējā laikā, pacentieties iztēloties, kā šīs situācijas Jūs ietekmētu. Izmantojiet šo skalu un izvēlēties ciparu, kas vislabāk atbilst katrai situācijai.

Daži jautājumi palīdzēs noteikt Jūsu dienas miegainības līmeni.

Lūdzu, aizpildiet tabulu, novērtējot iespējamību skalā no 0 līdz 3:

0 = nekad neiesnaustos

1 = ļoti maza varbūtība iesnausties vai aizmigt

2 = vidēja varbūtība iesnausties vai aizmigt

3 = liela varbūtība iesnausties vai aizmigt

Vai Jūs snauzāt šādās situācijās?

Situācija	Novērtējums
sēžot un lasot	0 1 2 3
skatoties TV	0 1 2 3
sēžot publiskā vietā (teātrī, sapulcē u.tml.)	0 1 2 3
sēžot kā pasažieris transportā vairāk kā stundu, esot sastrēgumā	0 1 2 3
atlaižoties pēcpusdienā, ja apstākļi to atļauj	0 1 2 3
sēžot un runājoties ar kādu	0 1 2 3
apsēžoties pēc pusdienām (bez alkohola)	0 1 2 3
automašīnā pie stūres, kamēr mašīna apstājusies uz dažām minūtēm	0 1 2 3
Kopējais punktu skaits:	