

# 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**