

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

Met de ESS bepaalt u zelf de mate van waakzaamheid of slaapneiging gedurende bezigheden overdag. Deze schaal omvat 8 situaties waarmee de ernst van uw slaapneiging kan worden ingeschat.

Omcirkel het getal dat het best past bij uw toestand in die situatie.

0 = ik word niet doezelig/slaperig

1 = lichte kans dat ik doezelig/slaperig word

2 = matige kans dat ik doezelig/slaperig word

3 = hoge kans dat ik doezelig/slaperig word

Situatie	Kans op doezel/slaap (0-3)			
	0	1	2	3
1. Tijdens zitten en lezen	0	1	2	3
2. Tijdens televisie kijken	0	1	2	3
3. Zitten in een openbare instelling (zoals theater)	0	1	2	3
4. Langer dan 1 uur zittend als passagier in de auto	0	1	2	3
5. Tijdens rust in de namiddag	0	1	2	3
6. Zitten en praten met iemand	0	1	2	3
7. Na de lunch	0	1	2	3
8. In de auto in een stilstaande file	0	1	2	3
Totaal score:				

Scoort u boven de 10?

Dan is het verstandig om met uw arts te overleggen of verder onderzoek naar een onderliggende slaapstoornis zinvol is. Een verhoogde slaapneiging wordt bijna altijd veroorzaakt door een medische aandoening.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie 020 - 634 6346

Neurologie polikliniek 020 - 634 6260