

INFORMATIE OVER

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

Uw arts heeft u gevraagd de Epworth Sleepiness Scale (ESS) in te vullen. Met de ESS bepaalt u zelf de mate van waakzaamheid of slaapneiging gedurende bezigheden overdag. Deze folder helpt u daarbij.

De Epworth Sleepiness Scale (ESS) 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)
Tijdens zitten en lezen	
Tijdens televisie kijken	
Zitten in een openbare instelling (zoals theater)	
Langer dan 1 uur zittend als passagier in de auto	
Tijdens rust in de namiddag	
Zitten en praten met iemand	
Na de lunch	
In de auto in een stilstaande file	

Totaalscore:

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.

Afdelingen

Neurologie polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6260

Route 35, 36



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/epworth-sleepiness-scale-ess/epworth-sleepiness-scale-ess>
Deze download is gemaakt op 25-08-2026 om 03.45 uur.