

Uneliaisuustesti

Epworth Sleepness Scale (ESS) mittaa henkilön omaa kokemusta uneliaisuudestaan. Vastaa alla oleviin kysymyksiin viime aikaisen kokemuksesi mukaisesti. Jos et ole tehnyt jotain kuvatuista asioista äskettäin, yritä arvioida niiden vaikutusta itseesi. Käytä seuraavaa asteikkoa valitaksesi sopivin vaihtoehto kuhunkin tilanteeseen

0 = en koskaan torakahtaisi

1 = pieni todennäköisyys torakahtaa

2 = kohtalainen todennäköisyys torakahtaa

3 = suuri todennäköisyys torakahtaa

Kuinka todennäköistä on, että torakadat tai nukahdat seuraavissa tilanteissa?
Ympyröi oikea numero.

Tilanne	Ei koskaan	Pieni	Kohtalainen	Suuri
Istun lukemassa	0	1	2	3
Katson televisiota	0	1	2	3
Istun passiivisena julkisessa paikassa(esim. teatterissa tai esitelmätilaisuudessa)	0	1	2	3
Matkustan autossa keskeytyksettä tunnin ajan	0	1	2	3
Lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä olosuhteiden sen salliessa	0	1	2	3
Istun puhumassa jonkun kanssa	0	1	2	3
Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen	0	1	2	3
Autossa sen pysähtyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi	0	1	2	3

laske

ESS -uneliaisuustesti pisteytetään 0-24. Suurissa väestötöksissä keskimääräinen pistemäärä on ollut viisi. Yli kymmentä pistettä pidetään poikkeavana tuloksena. Jos siis sait yli kymmenen pistettä, hakeudu lääkäriin tilanteen selvittämiseksi ja tarpeellisten jatkotutkimusten järjestämiseksi.