

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

<i>Situation</i>	<i>Risk att slumra</i>
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