

Slaperigheidstest

(Epworth Sleepiness Scale)

Als u dat wilt, kunt u hieronder de reden aangeven waarom u dit onderzoek krijgt

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Naam:

Geboortedatum:

Hoe vult u de vragenlijst in?

In de lijst ziet u verschillende situaties. Het gaat er hierbij om hoe makkelijk u weg doetelt of in slaap valt in die situaties? Het gaat niet alleen om het moe zijn, maar om een gevoel van slaperigheid. Deze vragen hebben te maken met uw manier van leven zoals die nu is. Heeft u één van de situaties hieronder kortgeleden niet meegemaakt? Probeer u zich dan in te denken hoe u zich zou voelen.

Kies voor iedere situatie het best passende cijfer, oplopend van 0 t/m 3. U kunt dat aankruisen.

0 = ik zou nooit indutten

1 = kleine kans dat ik zou indutten

2 = redelijke kans dat ik zou indutten

3 = grote kans dat ik zou indutten

Situatie	0	1	2	3
Zitten lezen				
TV kijken				
Zitten zonder dat u verder iets doet in een openbare ruimte. (Bijvoorbeeld in een theater of op een bijeenkomst/vergadering)				
Een uur als passagier meerijden in een auto zonder te stoppen				
's Middags liggen rusten als de omstandigheden dit toelaten				
Met iemand zitten praten				
Rustig zitten na een lunch zonder alcohol				
In een auto, terwijl u een paar minuten stilstaat in het verkeer				