

Questionario per quantificare la sonnolenza diurna e il rischio di OSAS:

### ► Epworth sleepiness scale

Indica, per ogni situazione sotto riportata, il grado di facilità (0 - 1 - 2 - 3) all'appisolamento o all'addormentamento:

- 1) Seduto mentre leggo  
0-1-2-3
  
- 2) Guardando la TV  
0-1-2-3
  
- 3) Seduto, inattivo, in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza) 0-  
1-2-3
  
- 4) Passeggero in un'automobile, per un'ora senza soste  
0-1-2-3
  
- 5) Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione  
0-1-2-3
  
- 6) Seduto mentre parlo con qualcuno  
0-1-2-3
  
- 7) Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza aver bevuto alcolici 0-  
1-2-3
  
- 8) In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico  
0-1-2-3

Interpretazione: ·soggetto con normale sonnolenza diurna < 12 ·soggetto con ipersonnolenza diurna (probabile OSAS lieve) 12-14 ·soggetto con importante ipersonnolenza diurna (probabile OSAS grave) >14

