

Spørgeskema om træthed og symptomer ved dårlig søvn

Navn og CPR:

Epworth træthedsskema (Epworth Sleep Scale EES)

Nedenstående skema er udviklet for at vurdere graden af træthed i en række hverdagssituationer.

Spørgsmålene besvares med indsættelse af det tal, der svarer til graden af søvnighed, hvor 0 svarer til, at du aldrig ville døse eller falde i søvn, mens 3 svarer til, at du har stor chance for at falde i søvn.

Besvar nedenstående spørgsmål med værdierne 0-3:

0 = ingen risiko for at falde i søvn/døse hen

1 = lille risiko for at falde i søvn/døse hen

2 = moderat risiko for at falde i søvn/døse hen

3 = stor risiko for at falde i søvn/døse hen

Situation	Risiko for at døse hen/falde i søvn
Sidde og læse	
Sidde passivt på et offentligt sted, (fx biograf eller ved et møde)	
Som passager i en bil i en time uden pause	
Ligge ned for at hvile sig om eftermiddagen, når der er mulighed for det	
Sidde og tale med nogen	
Sidde stille efter en frokost uden alkohol	
I en bil, der holder stille et par minutter i trafikken	
Se TV	
Score i alt (læg tallene sammen)	

VEND

Navn og CPR:

Lider/plages du af nedenstående?	JA	NEJ
Uimodståelig søvntrang om dagen?		
Søvnanfald i monotone situationer/bilkørsel		
Gennemsovningsproblemer?		
Svær snorken?		
Natlig vandladning mere end 2 gange per nat?		
Har du vejrtrækningspauser under søvn (f.eks. observeret af andre)?		
Udtalt drømmeaktivitet under søvn?		
Drømmeaktivitet om dagen?		
Anfald af pludselig indsættende muskellammelse f.eks. ved latter eller vrede?		
Anfald under søvn, f.eks med kramper?		
Går du i søvne?		
Har du benkramper om aftenen eller under søvn?		
Har du ufrivillige benbevægelser under søvn?		
Tager du sovemedicin?		
Har du hyppig hukommelsesbesvær?		
Har du koncentrationsbesvær?		
Hyppig hovedpine?		
Hvor mange timer får du per nat?____timer.		
Hjerteproblemer?		
Forhøjet blodtryk?		
Sukkersyge?		
Forhøjet fedtstoffer (kolesterol) i blodet?		
Drikker du kaffe efter kl. 18?		
Bruger du sovemedicin eller sløvende medicin?		