

# EPWORTH SØVNSPØRGESKEMA

Situation	0	1	2	3
Når du sidder og læser				
Når du ser TV				
Når du sidder passivt i teater eller til møde				
Som passager i bil i en periode på over en time				
Hvis du lægger dig ned for at hvile dig om eftermiddagen				
I en samtale på tomandshånd				
Når du slår mave efter en frokost uden alkohol				
Hvis du venter få minutter i en bil				

0 = ingen risiko for at døse hen, 1 = let risiko, 2 = moderat risiko, 3 = stor risiko

**0-7 points:** Normal. Ingen øget søvninghed i dagtiden

**7-10 points:** Lettere grad af søvninghed. Ved snorken eller ved forstyrrelser i vejrtrækning under søvn bør man overveje at blive undersøgt.

**10-15 points:** Ofte forstyrrelser under søvn og undersøgelse bør ske.

**Mere end 15 points:** Alvorlig og kritisk søvninghed i dagtiden. Undersøgelse og behandling indikeret.

