

## Uneliaisuustesti

**Epworth Sleepnens Scale (ESS) mittaa henkilön omaa kokemusta uneliaisuudestaan.**

Vastaa alla oleviin kysymyksiin viime aikaisen kokemuksesi mukaisesti.

0 = en koskaan torkahtaisi

1 = pieni todennäköisyys torkahtaa

2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa

3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

**Kuinka todennäköistä on, että torkahdat tai nukahdat seuraavissa tilanteissa?**

**Ympyröi oikea numero.**

Tilanne	Ei koskaan	Pieni	Kohtalainen	Suuri
Istun lukemassa	0	1	2	3
Katson televisiota	0	1	2	3
Istun passiivisena julkisessa paikassa(esim. teatterissa tai esitelmätilaisuudessa)	0	1	2	3
Matkustan autossa keskeytyksettä tunnin ajan	0	1	2	3
Lepäämässä makuuasennossa iltapäivällä olosuhteiden sen salliessa	0	1	2	3
Istun puhumassa jonkun kanssa	0	1	2	3
Istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen	0	1	2	3
Autossa sen pysähdytyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi	0	1	2	3

ESS -uneliaisuustesti pisteytetään 0-24. Suurissa väestötöksissä keskimääräinen pistemäärä on ollut viisi. Yli kymmentä pistettä pidetään poikkeavana tuloksena.