

Epworth søvnspørgeskema

Hvor stor risiko er der for at døse hen i nedenstående situationer, i modsætning til at du bare føler dig træt?

Patient navn:

Dato:

Cpr. nr.:

Følgende spørgsmål skal besvares med et af tallene 0, 1, 2 eller 3, idet:

0 = ingen risiko for at døse hen

1 = let risiko for at døse hen

2 = moderat risiko for at døse hen

3 = stor risiko for at døse hen

Situation	Risiko for at døse hen			
Når du sidder og læser	0	1	2	3
Når du ser TV	0	1	2	3
Når du sidder passivt i teater eller til møde	0	1	2	3
Som passager i en bil i en periode på over en time	0	1	2	3
Hvis du lægger dig ned for at hvile dig om eftermiddagen	0	1	2	3
I en samtale på tomandshånd	0	1	2	3
Når du slår mave efter en frokost uden alkohol	0	1	2	3
Hvis du venter få minutter i en bil	0	1	2	3
Total score:				
Når du prøver på at slappe af om aftenen eller prøver at sove om natten, har du så nogensinde en ubehagelig, rastløs fornemmelse i benene, som kun kan lindres ved at gå eller bevæge sig?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nej			

Epworth søvnspørgeskema score

0-7 points

Normal. Ingen øget søvnighed i dagtimerne.

7-10 points

Lettere grad af søvnighed i dagtimerne. Patienten bør opsøge lægen ved snorken, eller hvis der opdages forstyrrelser i vejtrækningen under søvn.

10-15 points

Mulig situationsbetinget grad af søvnighed i dagtimerne. Dette er ofte forårsaget af forstyrrelser i vejtrækninger under søvnen og skal bekræftes af en søvnspecialist.

Mere end 15 points

Alvorlig og kritisk søvnighed i dagtimerne. Patienten har brug for medicinsk råd og behandling.

Jo højere pointsum, jo større er risikoen for en diagnose på søvnapnø. Patienten skal videreudredes.

For online-støtte og information, se disse websider: www.sovnapno.dk og www.resmed.dk