

Mæling á dagsyfju

Epworth Sleepiness Scale (ESS) er klínískt tæki sem nýtist vel til að ákveða hvort þörf er á nánari athugun á hrotum/dagsyfju skjólstæðings.^{10 11} Enda þótt dagsyfja og hrotur séu algengustu einkenni kæfisvefns eru önnur einkenni tiltölulega algeng, eins og öndunarhlé í svefni, óvær og lítt nærandi svefn (vaknar endurtekið, byltur, martraðir), þreyta og einbeitingarskortur. Einnig má nefna tíð næturþvaglát, nætursvita, vélindabakflæði að næturlagi, pirring, kvíða og höfuðverk.^{1 10}

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

Hversu líklegt er að þú dottir eða sofnir við eftirfarandi aðstæður. Miðaðu við eðlilegt daglegt líf að undanfögnu. Jafnvel þó þú hafir ekki gert eftirtalda hluti nýlega, reyndu að átta þig á því hvernig aðstæðurnar hefðu haft áhrif á þig. Notaðu eftirfarandi kvarða til þess að velja tölu sem á best við í hverju tilviki.

Aðstæður þar sem ég:	Líkur á að dotta/sofna:			
	Engar	Litlar	Talsverðar	Miklar
sit og les	0	1	2	3
horfi á sjónvarp	0	1	2	3
sit kyrr og fylgist með, t.d. í kennslustund eða í leikhúsi	0	1	2	3
er farþegi í bíl í klukkutíma án stopps	0	1	2	3
legg mig síðdegis þegar möguleiki er til staðar	0	1	2	3
sit og spjalla við einhvern	0	1	2	3
sit í ró og næði eftir að hafa borðað	0	1	2	3
er í bíl sem stoppar í fáeinum mínútur vegna umferðar	0	1	2	3

Samtals stig: _____

Staðlaður spurningalisti sem notaður er sem mælikvarði á dagsyfju.^{10 12-15} Svörin úr spurningunum 8 lögð saman sem gefur skor frá 0–24. Eðlilegt skor ESS < 11, væg dagsyfja ESS 11–14, meðal dagsyfja ESS 15–18 eða mikil dagsyfja > 18.¹⁰