

EPVORTAS MIEGAINĪBAS SKALA

Šis tests palīdz novērtēt, vai Jums ir pastiprināta dienas miegainība. Pastiprināta dienas miegainība var būt simptoms nepietiekamam miega daudzumam, nekvalitatīvam miegam vai citām slimībām – piemēram, hipotireozei (zems vairogdziedzera hormonu daudzums), depresijai, trauksmei vai hroniskai neiroloģiskai slimībai narkolepsijai.

Kāda ir varbūtība tam, ka iesnaužaties vai iemiegat šādās situācijās (neņemot vērā gadījumus, kad vienkārši jūtaties noguris/-usi)? Tas attiecas uz Jūsu pēdējā laikā ierasto dzīvesveidu.

Izmantojiet tālāk norādīto skalu, lai izvēlētos **visatbilstošāko skaitli** katrai situācijai:

0 = nekad neiesnaustos

1 = neliela varbūtība, ka iesnaustos vai aizmigtu

2 = vidēji liela varbūtība, ka iesnaustos vai aizmigtu

3 = liela varbūtība, ka iesnaustos vai aizmigtu

Svarīgi, lai Jūs atbildētu uz katru jautājumu, cik vien labi to varat.

Situācija	Varbūtība iesnausties			
Sēžot un lasot	0	1	2	3
Skatoties televizoru	0	1	2	3
Sēžot sabiedriskā vietā (piemēram, teātrī vai sapulcē), neko nedarot	0	1	2	3
Bez pārtraukuma stundu esot par pasažieri mašīnā	0	1	2	3
Pēcpusdienā atguļoties un atpūšoties, kad apstākļi to ļauj	0	1	2	3
Sēžot un ar kādu sarunājoties	0	1	2	3
Klusām sēžot pēc pusdienām, kurās nav lietots alkohols	0	1	2	3
Mašīnā, kad satiksmes plūsma uz pāris minūtēm ir apstājusies	0	1	2	3

0-10 punkti - norma

11-12 punkti – viegla pastiprināta dienas miegainība

13-15 punkti – vidēji smaga pastiprināta dienas miegainība

16-24 punkti – smaga pastiprināta dienas miegainība

Ja Jums ir pastiprināta dienas miegainība, konsultējieties ar miega speciālistu!