

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 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			
	0	1	2	3
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!