

Ihminen keskiössä
Individen i centrum

Sisätautien ja keuhkosairauksien poliklinikat sekä skopiakeskus

Uneliaisuustesti (ESS)

Ohje

Kuinka todennäköistä on, että torkahdat seuraavissa tilanteissa? Tämä koskee tavanomaisia elintapojasi kahden viimeksi kuluneen viikon ajalta. Vaikkakaan et olisi tehnyt joitakin alla kuvatuista asioista äskettäin, yritä arvioida miten ne olisivat vaikuttaneet sinuun. Käytä seuraavaa asteikkoa valitessasi sopivimman vaihtoehdon numeron kuhunkin tilanteeseen.

Asteikko

- 0 = en koskaan torkahtaisi
- 1 = pieni todennäköisyys torkahtaa
- 2 = kohtalainen todennäköisyys torkahtaa
- 3 = suuri todennäköisyys torkahtaa

Arvio torkahtamisen todennäköisyydestä

(rengasta oikea vaihtoehto)

	ei koskaan	pieni	kohtalainen	suuri
Istun lukemassa	0	1	2	3
Katselen TV:tä	0	1	2	3
Istun passiivisena julkisessa paikassa (esim. teatterissa tai esitelmätilaisuudessa)	0	1	2	3
Matkustajana autossa keskeytyksettä tunnin	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 pysähdyttyä liikenteessä muutamaksi minuutiksi	0	1	2	3

Yhteispistemäärä =