

Potilasohje: ESS-testi (Epworth Sleepiness Scale)

Tällä kyselyllä selvitetään sitä, voivatko väsymysoireesi johtua uniapneasta. Testi koostuu joukosta tilanteita, joiden kohdalla arvioit, kuinka todennäköisesti torkahdat tai nukahdat. Valitse seuraavasta asteikosta luku, joka kuvaa parhaiten kutakin tilannetta:

0 = ei mitään torkahtamisen riskiä

2= kohtalaisen suuri torkahtamisen riski

1 = pieni torkahtamisen riski

3= Suuri torkahtamisen riski

Tilanne	Torkahtamisen riski			
	0	1	2	3
Istun ja luen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katson televisiota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istun tekemättä mitään aktiivisesti (kokous, teatteriesitys jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen matkustajana tunnin kestävällä autotallalla ilman taukoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menen pitkäksi iltopäivällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istun ja juttelen jonkun kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istun paikallani lounaan jälkeen, jolla en ole nauttinut alkoholia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajan autoa ja tulen punaisiin valoihin tai liikenne pysähtyy muusta syystä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

