

# Test di sonnolenza diurna

Un semplice test (scala della sonnolenza di Epworth), che puoi fare da solo rispondendo a delle domande, ti aiuta a determinare il tuo livello di sonnolenza diurna. Alcune delle domande del test si riferiscono a situazioni che sono note per indurre sonnolenza.

Nelle situazioni sottoindicate, quanto forte è la tua tendenza ad appisolarti invece di avere solo sonno?

Otto semplici domande a cui dare un punteggio da 0 a 3:

0 = non mi appisolerei mai

1 = leggera probabilità di appisolarsi

2 = moderata probabilità di appisolarsi

3 = alta probabilità di appisolarsi

**Usa questa scala per assegnare un punteggio alla tua probabilità di appisolarti nelle situazioni seguenti:**

Situazione	Punteggio	0	1	2	3
Stare seduto e leggere		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guardare la televisione		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stare seduto inattivo in luogo pubblico (es. cinema o teatro)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In macchina come passeggero		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stendersi nel pomeriggio		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parlare con qualcuno		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stare seduto tranquillo dopo pranzo		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In macchina, fermo al semaforo rosso		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Punteggio totale:** \_\_\_\_\_

Un punteggio tra 0 e 7 è considerato normale. Dovresti inoltre chiedere a chi dorme con te se ha notato qualcosa di anomale mentre dormi, per esempio “russamento” o “interruzioni del respiro”.

Un punteggio totale di 10 o più può essere indice che soffri di eccessiva sonnolenza diurna. La tua sonnolenza diurna può avere varie cause: l’apnea del sonno può essere una di queste. Puoi parlare di questo problema col tuo dentista.