

VALUTARE LE SITUAZIONI ASSOCIATE ALLA SONNOLENZA

Rispondere a ciascuna domanda e calcolare il punteggio finale

Leggere in posizione seduta

- Nessuna probabilità di appisolarsi (0 punti)
- Lieve probabilità di appisolarsi (1 punto)
- Moderata probabilità di appisolarsi (2 punti)
- Elevata probabilità di appisolarsi (3 punti)

Guardare la televisione

- Nessuna probabilità di appisolarsi (0 punti)
- Lieve probabilità di appisolarsi (1 punto)
- Moderata probabilità di appisolarsi (2 punti)
- Elevata probabilità di appisolarsi (3 punti)

Restare seduto e inattivo in un luogo pubblico

- Nessuna probabilità di appisolarsi (0 punti)
- Lieve probabilità di appisolarsi (1 punto)
- Moderata probabilità di appisolarsi (2 punti)
- Elevata probabilità di appisolarsi (3 punti)

Restare seduto un'ora in auto nel posto del passeggero

- Nessuna probabilità di appisolarsi (0 punti)
- Lieve probabilità di appisolarsi (1 punto)
- Moderata probabilità di appisolarsi (2 punti)
- Elevata probabilità di appisolarsi (3 punti)

Restare sdraiato il pomeriggio per riposarsi

- Nessuna probabilità di appisolarsi (0 punti)
- Lieve probabilità di appisolarsi (1 punto)
- Moderata probabilità di appisolarsi (2 punti)
- Elevata probabilità di appisolarsi (3 punti)

Parlare con un'altra persona stando seduti

- Nessuna probabilità di appisolarsi (0 punti)
- Lieve probabilità di appisolarsi (1 punto)
- Moderata probabilità di appisolarsi (2 punti)
- Elevata probabilità di appisolarsi (3 punti)

Restare seduti tranquilli dopo pranzo (senza aver consumato alcolici)

- Nessuna probabilità di appisolarsi (0 punti)
- Lieve probabilità di appisolarsi (1 punto)
- Moderata probabilità di appisolarsi (2 punti)
- Elevata probabilità di appisolarsi (3 punti)

Restare seduto in automobile, fermo per pochi minuti a causa del traffico

- Nessuna probabilità di appisolarsi (0 punti)
- Lieve probabilità di appisolarsi (1 punto)
- Moderata probabilità di appisolarsi (2 punti)
- Elevata probabilità di appisolarsi (3 punti)

PUNTEGGIO FINALE E VALUTAZIONE

1 - 6 punti: Sonno normale
7 - 8 punti: Sonnolenza media
9 - 24 punti: Sonnolenza anomala (eventualmente patologica)