

پرسشنامه بررسی اختلالات خواب (مقیاس خواب‌آلودگی ایپورث)

با استفاده از مقیاس زیر، مناسبترین عدد برای هر شرایط را علامت بزنید.
 ۰ = کمتر از یکبار در ماه احتمال چرت زدن وجود دارد.
 ۱ = احتمال خفیف چرت زدن وجود دارد.
 ۲ = احتمال متوسط چرت زدن وجود دارد.
 ۳ = احتمال بالای چرت زدن وجود دارد.

احتمال چرت زدن				شرایط
۳	۲	۱	۰	نشستن و چیز خواندن
۳	۲	۱	۰	تماشای تلویزیون
۳	۲	۱	۰	در یک مکان عمومی (مثلاً یک نمایش یا جلسه) بدون فعالیت نشستن
۳	۲	۱	۰	به عنوان مسافر یک ساعت بدون توقف نشستن در یک ماشین
۳	۲	۱	۰	درازکشیدن برای استراحت در بعد از ظهر (هنگامی که شرایط اجازه می دهند)
۳	۲	۱	۰	نشستن و آهسته صحبت کردن با کسی
۳	۲	۱	۰	آرام نشستن بعد از نهار بدون این که الکل صرف شده باشد
۳	۲	۱	۰	بودن در یک ماشین، هنگامی که برای چند دقیقه کوتاه در ترافیک توقف کرده است

کمتر از ۹	افراد عادی
۱۷-۶	آپنه خواب انسدادی (توقف تنفس)
۲۰-۱۴	نارکولپسی (حمله خواب)
۶-۰	بی‌خوابی
۱۳-۵	اختلال حرکتی