



EPWORTH UYKULULUK SKALASI

Doküman Kodu	KLN.FR.57
Yayın Tarihi	10.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

A a ıda belirtilen durumlarda uyuklama oluyor mu ya da uyuya kalıyor musunuz? Lütfen yorgunlukla karı tırmayın. Derecesini belirlemede zorluk ya ıyorsanız sizin çalı manızı ne derecede etkiliyor dü ünün. Lütfen her durum için bir tane derece belirtin. Te ekkür ederiz.

0 =uyuklama yok

1 = hafif derece uyuklama

2 = orta derecede uyuklama

3 = ileri derecede uyuklama

DURUMLAR	DERECE
Otururken ve okurken	_____
Televizyon seyrederken	_____
Halka açık yerlerde bir ey yapmadan otururken (ör: tiyatro ya da toplantı gibi...)	_____
Mola vermeden 1 saatlik yolculukta,yolcu olarak bulundu unuzda	_____
Ö leden sonra durum uygunsa, dinlenmek için uzandı nızda	_____
Birileriyle otururken ve konu urken	_____
Alkol almadı nız bir ak am yeme inden sonra sessizce oturdu unuzda	_____
Arabada, trafikte birkaç dakika durdu unuzda	_____

Uykululuk total puanı: