

LABORATORIJ ZA MOTNJE SPANJA

Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec

Naročanje: 059 255 000 ali 051 623 588 ali ambulanta@radix.namePodatki o storitvah: www.pulmolog.com**VPRAŠALNIK O MOTNJAH DIHANJA MED SPANJEM****IME IN PRIIMEK :****ROJSTNI PODATKI :****ESS vprašalnik se uporablja za določanje stopnje prekomerne zaspanosti podnevi.****Rezultat več kot 10 točk, razvršča ljudi med zaspane, rezultat več kot 18 točk pa med zelo zaspane.****Doseženo število 10 točk ali več, naj sproži razmislek o nezadostni količini spanja, izboljšanju higiene spanca ali o posvetu pri strokovnjaku.****NAVODILO:** pri reševanju spodnjega vprašalnika obkrožite ustrezen odgovor:**0 - NIKOLI:** kadar v ponujeni situaciji nikoli ne zadremate ali zaspate.**1 - MAJHNA MOŽNOST:** kadar je majhna možnost, da v ponujeni situaciji zadremate ali zaspate.**2 - ZMERNNA MOŽNOST:** kadar je zmerna možnost, da v ponujeni situaciji zadremate ali zaspate.**3 - VISOKA VERJETNOST:** kadar je visoka možnost, da v ponujeni situaciji zadremate ali zaspate.

SEDENJE IN BRANJE	0	1	2	3
GLEDANJE TELEVIZIJE	0	1	2	3
SEDENJE BREZ ZADOLŽITVE NA JAVNEM MESTU	0	1	2	3
KOT POTNIK V VOZILU ENO URO ALI DLJE	0	1	2	3
LEŽANJE V POPOLDANSKIH URAH	0	1	2	3
SEDENJE IN POGOVOR S SOGOVORNIKOM	0	1	2	3
SEDENJE V TIŠINI PO KOSILU (BREZ ALKOHOLA)	0	1	2	3
KOT ŠOFER V AVTOMOBILU MED NEKAJ MINUTNIM ZASTOJEM	0	1	2	3

SKUPNO ŠTEVILO ZBRANIH TOČK:**Obkrožite pravilen odgovor na naslednja dodatna vprašanja:**

Ali smrčite?	Ali ste po spanju utrujeni?	Kolikokrat hodite ponoči na vodo?
Nikoli	Nikoli	Nikoli
1-2 krat/mesec	1-2 krat/mesec	Izjemoma
1-2 krat/teden	1-2 krat/teden	Vsak noč enkrat
3-4 krat/teden	3-4 krat/teden	Vsako noč dvakrat
Vsako noč	Vsako jutro	Vsako noč trikrat ali več

Koliko let smrčite? _____ let

Koliko ur spite ponoči? -med tednom _____ ur -ob koncu tedna _____ ur

Koliko ur bi želeli spati? -med tednom _____ ur -ob koncu tedna _____ ur

Ali se še vedno počutite zaspani preko dneva, kadar imate možnost, da spite dlje? DA NE