

QUESTIONARI PER QUANTIFICARE LA SONNOLENZA DIURNA ED IL RISCHIO DI APNEE NOTTURNE.

EPWORTH SLEEPINESS SCALE

Indica, per ogni situazione sotto riportata, il grado di facilità all'addormentamento o all'addormentamento:

0 = non mi addormento mai

1 = ho qualche probabilità di addormentarmi

2 = ho una discreta probabilità di addormentarmi

3 = ho un'alta probabilità di addormentarmi

Seduto mentre leggo	0	1	2	3
Guardando la TV	0	1	2	3
Seduto, inattivo, in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza)	0	1	2	3
Passeggero in un'automobile, per un'ora senza soste	0	1	2	3
Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione	0	1	2	3
Seduto mentre parlo con qualcuno	0	1	2	3
Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza aver bevuto alcolici	0	1	2	3
In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico	0	1	2	3

INTERPRETAZIONE:

MINORE DI 12 SOGGETTO CON NORMALE SONNOLENZA DIURNA

TRA 12 E 14 SOGGETTO CON IPERSONNOLENZA DIURNA (PROBABILE OSAS LIEVE)

MAGGIORE DI 14 SOGGETTO CON IMPORTANTE IPERSONNOLENZA DIURNA (PROBABILE OSAS GRAVE)

QUESTIONARIO STOP-BANG

S (Snoring)	Russi forte? (abbastanza forte da sentirti attraverso una porta chiusa?)	si/no
T (Tired)	Ti senti spesso stanco, affaticato o assonnato durante il giorno?	si/no
O (Observed)	Qualcuno ha notato arresti del tuo respiro di notte?	si/no
P (Pressure)	Hai la pressione alta, oppure sei in cura per la pressione alta?	si/no
B (BMI)	BMI superiore a 35?	si/no
A (Age)	Età superiore a 50 anni?	si/no
N (Neck)	Circonferenza del collo (numero del colletto) superiore a 40 cm?	si/no
G (Gender)	Sei maschio?	si/no

INTERPRETAZIONE:

TRE O PIÙ SI INDICANO UN RISCHIO ABBASTANZA ELEVATO DI OSAS