

Nom :

Prénom :

Date :

ESS : Epworth Sleepiness Scale

TEST D'EPWORTH

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir fatigué, dans les situations suivantes ? Cette question s'adresse à votre vie dans les mois derniers.

Même si vous ne vous êtes pas trouvés récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter.

Choisissez dans l'échelle suivante le chiffre le plus approprié à chaque situation :

0 = ne somnolerait jamais

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir

SITUATIONS :

CHIFFRE

1. Assis en train de lire	0	1	2	3
2. En train de regarder la télévision	0	1	2	3
3. Assis, inactif, dans un endroit public (théâtre, réunion...)	0	1	2	3
4. Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant 1 heure	0	1	2	3
5. Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	0	1	2	3
6. Assis en train de parler à quelqu'un	0	1	2	3
7. Assis calmement après un repas sans alcool	0	1	2	3
8. Dans une auto immobilisée quelques minutes dans un encombrement	0	1	2	3

Nom :

Prénom :

Date :

EFF : Evaluation Formulaire de Fatigue

TEST D'ESNEUX

Par rapport à une époque que je situe en l'an et où je me sentais fonctionner de façon acceptable, j'éprouve maintenant, au cours de ces derniers mois, chaque jour de ma vie, des difficultés.

Choisissez dans l'échelle suivante le chiffre le plus s'appropriait à chaque situation :

0 = pas de difficulté

1 = difficulté mais légère

2 = difficulté moyenne

3 = forte difficulté

SITUATIONS :

RISQUE DE DIFFICULTÉS

- | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 1. | Pour me concentrer dans la lecture d'un quotidien | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Pour mettre des noms sur des visages connus | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Pour me souvenir d'une émission TV vue la veille | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Pour participer activement à une conversation | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Pour me lever quand je suis éveillé, le matin | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Pour travailler en début de soirée | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Pour établir une liste de courses | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Pour retrouver des objets usuels (clé, livres...) | 0 | 1 | 2 | 3 |