

SOMMEIL

Echelle de somnolence d'EPWORTH

Toutes nos fiches à consulter sur notre site www.fglmr.org

Faites le test : ai-je des apnées du sommeil ?

Instructions

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir - et pas seulement 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 trouvé récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comme elles auraient pu vous affecter.

Choisissez dans l'échelle suivante le nombre 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

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 (au théâtre, en réunion)	0	1	2	3
4/ Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une 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

Ces envies de dormir surviennent-elles ?

- seulement après les repas
- à certaines heures du jour, toujours les mêmes
- à n'importe quelle heure du jour

Interprétation

- 11-15/24 : somnolence modérée**
- ≥ 16/24 : somnolence sévère**
- Si la somnolence gêne votre activité quotidienne (travail, conduite...), consultez votre médecin.

SOMMEIL

Echelle de somnolence d'EPWORTH

Toutes nos fiches à consulter sur notre site www.fglmr.org

Les apnées du sommeil augmentent les risques de :

- hypertension artérielle
- infarctus
- accidents vasculaires cérébraux
- diabète
- obésité
- dépression
- perte de libido
- troubles de l'attention, pertes de mémoire
- accidents du travail ou de la route

PAGE 2

La
FGLMR,
c'est
aussi...

Etablissements de
Soins Médicaux et de
Réadaptation respiratoire
et cardio-vasculaire



LA PIGNADA - LE HILLOT
Lège Cap-Ferret • Pessac
www.lp-lh.fr

Centre de consultations
LE HILLOT
Pessac



☎ 05 57 78 10 89

Assistance
Ventilatoire
à Domicile



DEMAIN SE PORTE BIEN

www.avad-assistance.com

SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON