**ŠKÁLA SPAVOSTI**

**Vyberte odpověď týkající se spánku v následujících situacích:**

0 = nikdy bych nedřímal / neusínal

1 = slabá pravděpodobnost dřímoty / spánku

2 = střední pravděpodobnost dřímoty / spánku

3 = značná pravděpodobnost dřímoty / spánku

1. Při četbě vsedě .......

2. Při sledování televize .......

3. Při nečinném sezení na veřejném místě (v kině, na schůzi) .......

4. Při hodinové jízdě v autě (bez přestávky) jako spolujezdec .......

5. Při ležení – odpočinku po obědě, když to okolnosti dovolují .......

6. Při rozhovoru vsedě .......

7. Vsedě, v klidu, po obědě bez alkoholu .......

8. V automobilu stojícím několik minut v dopravní zácpě .......

**Součet: ........................**

*< 8- bez denní spavosti*

*8-11 mírná nadměrná denní spavost*

*12-15 středně významná nadměrná denní spavost*

*16-24 významná nadměrná denní spavost*