



Epvortas miegainības skala bērniem un pusaudžiem.

Epvortas miegainības skala palīdz novērtēt ikdienas miegainību pēdējā mēneša laikā, izvērtējot iespēju aizmigt astoņās ikdienišķās situācijās. Iespēja iemigt vai iesnausties jānovērtē no 0 (nekad neiemigtu) līdz 3 (liela iespēja, ka iemigtu). Jo vairāk punktu, jo lielāka dienas miegainība.

0-10 punkti – normāls miegainības līmenis

11-12 punkti – viegla pastiprināta miegainība

13-15 punkti – vidēja pastiprināta miegainība

16-24 punkti – smaga pastiprināta miegainība.

Skala paredzēta 12-18 gadus veciem jauniešiem.



Epvortas miegainības skala bērniem un pusaudžiem.

Tavs vārds:

Datums:

Cik Tev gadu? _____ (gadi)

Atzīmē vienu!

Zēns

meitene

Cik liela iespēja, ka aizmigsi kādā no šīm situācijām pēdējā mēneša laikā?

Centies iedomāties, kā situācija būtu Tevi ietekmējusi, pat ja pēdējā mēneša laikā neesi veicis/usi kādu no norādītajām darbībām.

Izmanto tālāk norādīto skalu, lai izvēlētos **visatbilstošāko skaitli** katrai situācijai pēdējā mēneša laikā. Ieraksti skaitli tukšajā lauciņā.

0 = **nekad** neaizmigtu

1 = **neliela** iespēja, ka aizmigtu

2 = **vidēji liela** iespēja, ka aizmigtu

3 = **liela** iespēja, ka aizmigtu

Svarīgi, lai Tu atbildētu pēc iespējas precīzāk!

Darbība	Iespēja aizmigt (0-3)
Sēžot un lasot	<input type="checkbox"/>
Sēžot un skatoties televizoru vai video	<input type="checkbox"/>
Sēžot no rīta klasē	<input type="checkbox"/>
Sēžot un braucot mašīnā vai autobusā vismaz pusstundu	<input type="checkbox"/>
Atguļoties pēcpusdienā	<input type="checkbox"/>
Sēžot un runājot ar kādu	<input type="checkbox"/>
Mierīgi sēžot vienatnē pēc pusdienām	<input type="checkbox"/>
Sēžot un ēdot	<input type="checkbox"/>



Epvortas miegainības skala bērniem un pusaudžiem.

(vecāka / aprūpētāja versija)

Jūsu bērna vārds:

Datums:

Cik Jūsu bērnam ir gadu? _____ (gadi)

Atzīmējiet vienu! Zēns meitene

Kāda varbūtība ir tam, ka Jūsu bērns iemieg šādās situācijās (pēdējā mēneša laikā)?

Centieties iedomāties, kā situācija būtu ietekmējusi Jūsu bērnu, pat ja pēdējā mēneša laikā viņš/viņa nav veicis/usi kādu no norādītajām darbībām.

Izmantojiet tālāk norādīto skalu, lai izvēlētos **visatbilstošāko skaitli** katrai situācijai pēdējā mēneša laikā. Ieraksti skaitli tukšajā lauciņā.

0 = **nekad** neiesnaustos

1 = **neliela** varbūtība, ka iesnaustos

2 = **vidēji liela** varbūtība, ka iesnaustos

3 = **liela** varbūtība, ka iesnaustos

Svarīgi atbildēt pēc iespējas precīzāk!

Darbība	Iespēja aizmigt (0-3)
Sēžot un lasot	<input type="checkbox"/>
Sēžot un skatoties televizoru vai video	<input type="checkbox"/>
Sēžot no rīta klasē	<input type="checkbox"/>
Sēžot un braucot mašīnā vai autobusā vismaz pusstundu	<input type="checkbox"/>
Atguļoties pēcpusdienā	<input type="checkbox"/>
Sēžot un runājot ar kādu	<input type="checkbox"/>
Mierīgi sēžot vienatnē pēc pusdienām	<input type="checkbox"/>
Sēžot un ēdot	<input type="checkbox"/>