

Recognizing and Managing Shift Work Disorder, an Underdiagnosed Condition: *Improving Quality of Life*

Patient Questionnaire

Do you often feel tired or sleepy during your awake hours?



Epworth Sleepiness Scale¹

Rate Your Chance of Dozing Off: 0 = None, 1 = Slight, 2 = Moderate, 3 = High

Situation	Chance of Dozing Off
Sitting and reading	
Watching TV	
Sitting inactive in a public place (eg, in a theater or at a meeting)	
As a passenger in a car for an hour without a break	
Lying down to rest in the afternoon when circumstances permit	
Sitting and talking to someone	
Sitting quietly after a lunch without alcohol	
In a car while stopped for a few minutes in traffic	
Total ESS* score	

*ESS score ≥ 10 indicates significant sleepiness.²

ESS = Epworth Sleepiness Scale.

1. Johns MW. *Sleep*. 1991;14:540-545.

2. Panossian LA, Avidan AY. *Med Clin North Am*. 2009;93:407-425.

Spanish version on the reverse side

Reconocer y Manejar el Trastorno Turno de Trabajo, una Condicion Subdiagnosticada: *Mejorar la Calidad de Vida*

Cuestionario Para Paciente

¿Usted se siente a menudo cansado o soñoliento durante sus horas despiertas?



Escala de somnolencia de Epworth¹

Califique su probabilidad de quedarse dormido: 0 = Ninguna, 1 = Leve, 2 = Moderada, 3 = Alta

Situación	Probabilidad de Quedarse Dormido
Sentado leyendo	
Viendo televisión	
Sentado inactivo en un lugar público (p. ej. en un cine o en una reunión)	
Viajando como pasajero en un automóvil durante una hora sin interrupción	
Recostado para descansar por la tarde, cuando las circunstancias se lo permiten	
Sentado y conversando con alguien	
Sentado tranquilo después de un almuerzo sin alcohol	
Sentado en un automóvil detenido unos minutos por el tráfico	
Puntaje total de la ESS*	

*Puntaje de la ESS ≥ 10 indica somnolencia excesiva.²

ESS = Escala de somnolencia de Epworth.

1. Johns MW. *Sleep*. 1991;14:540-545.

2. Panossian LA, Avidan AY. *Med Clin North Am*. 2009;93:407-425.