



GRUPPO DI STUDIO  
DRS - SIMRI

# March 14, 2025 World Sleep Day

Make Sleep Health a Priority



SIMRI  
società italiana per le malattie  
respiratorie infantili

**Che probabilità hai di appisolarti o addormentarti nelle seguenti situazioni?**



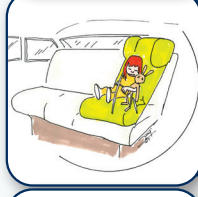
Seduto mentre leggo



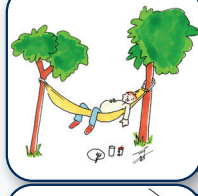
Guardando la TV



Seduto, inattivo in un luogo pubblico  
(a teatro, ad una conferenza)



Passeggero in automobile,  
per un ora senza sosta



Sdraiato per riposare nel pomeriggio,  
quando ne ho l'occasione



Seduto mentre parlo con qualcuno



Seduto tranquillamente dopo pranzo,  
senza avere bevuto alcolici



In automobile, fermo per pochi minuti  
nel traffico

0 = non mi addormento mai · 1 = ho qualche probabilità di addormentarmi  
2 = ho una discreta probabilità di addormentarmi · 3 = ho un'alta probabilità di addormentarmi

INTERPRETAZIONE ESS (EPWORTH SLEEPINESS SCALE)

1-6 punti: Sonno normale · 7-8 punti: Sonnolenza media · 9-24 punti: Sonnolenza anormale (eventualmente patologica)



GRUPPO DI STUDIO  
DRS - SIMRI

# March 14, 2025 World Sleep Day

Make Sleep Health a Priority



SIMRI  
società italiana per le malattie  
respiratorie infantili

How likely are you to doze off or fall asleep in the following situations?



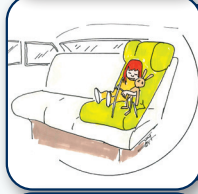
Sitting and reading



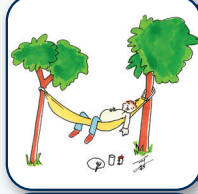
Watching TV



Sitting inactive in a public place  
(a theatre or 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

0 = Would never doze · 1 = Slight chance of dozing  
2 = Moderate chance of dozing · 3 = High chance of dozing

ESS (EPWORTH SLEEPINESS SCALE) INTERPRETATION

1 to 6 points: Normal sleep · 7 to 8 points: Average sleepiness · 9 to 24 points: Abnormal (possibly pathologic) sleepiness