

Příloha B.: Dotazník

DOTAZNÍK

Dobrý den, jmenuji se Jana Dvorská, pracuji na Klinice kardiovaskulární chirurgie 2.LF UK a FN Motol a studuji bakalářský obor Všeobecná sestra na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou bakalářskou práci na téma *Faktory ovlivňující spánek pacientů na vybraných chirurgických jednotkách intenzivní péče*. Dotazník je dobrovolný, anonymní a je rozdělen na tři části.

Pokud není uvedeno jinak, vždy označte pouze jednu z možných odpovědí. Po vyplnění, prosím, odevzdejte dotazník vložený do obálky staniční sestře.

Předem Vám děkuji za ochotu a za Váš čas při vyplnění dotazníku.

Jana Dvorská, doksik@centrum.cz

A. Anamnestický dotazník

B. Uveďte oddělení JIP, na kterém jste hospitalizován (a):

- 1) Kardiochirurgie
- 2) Chirurgie
- 3) Ortopedie
- 4) Neurochirurgie

C. Uveďte Vaše pohlaví:

- 1) Žena
- 2) Muž

D. Uveďte Váš věk v letech: _____

E. Uveďte nejvyšší stupeň Vašeho dosaženého vzdělání:

- 1) Základní
- 2) Střední odborné bez maturity
- 3) Středoškolské s maturitou
- 4) Vysokoškolské

F. Uveďte charakter Vašeho nynějšího onemocnění:

- 1) Akutní onemocnění
- 2) Dlouhodobé chronické onemocnění

G. Pokud jste byl (a) operován (a), uveďte typ zvolené anestézie:

- 1) Celková anestézie
- 2) Regionální (místní) anestézie
- 3) Epidurální (spinální) anestézie
- 4) Analgosedace

H. Uveďte, kolikátý den jste po operaci: _____

I. Máte na jednotce intenzivní péče v noci potíže s usínáním?

- 1) Ano
- 2) Někdy
- 3) Ne

J. Pokud jste odpověděl (a) v předchozí otázce ano nebo někdy, uveďte faktory, které negativně ovlivňují Vaše usínání. Vyberte 3 nejvíce obtěžující faktory.

- 1) Světlo
- 2) Hluk
- 3) Zdravotnický personál
- 4) Bolest
- 5) Nedostatek soukromí
- 6) Výkony prováděné v noci
- 7) Ostatní spolupacienti
- 8) Nedostatek informací
- 9) Nepohodlná poloha
- 10) Strach o sebe

K. Uveďte, jaké další jiné okolnosti komplikují Vaše usínání:

L. Používáte nějaké rituály před spaním ke zlepšení vašeho spánku? (př. četba, větrání pokoje, sledování TV, čaj...)

- 1) Ano doma _____
 v nemocnici _____
- 2) Ne

M. Jak se v nemocnici nejčastěji cítíte ráno po probuzení?

- 1) Svěží
- 2) Unaven (a)
- 3) Nevyspale

N. Využil (a) jste během této hospitalizace možnost vzít si hypnotika (léky na spání)?

- 1) Ano
- 2) Ne

O. Pokud jste odpověděl (a) v předchozí otázce ano, uveďte, jak jste se cítil (a) ráno po probuzení?

- 1) Svěží
- 2) Unaven (a)
- 3) Nevyspale

P. Vaše výška v centimetrech: _____

Q. Vaše hmotnost v kilogramech: _____

R. Pittsburský index kvality spánku

Níže uvedené otázky se vztahují k Vaším běžným spánkovým zvyklostem. Vaše odpovědi by měly nejlépe vystihovat situace v období posledního měsíce před hospitalizací.

S. V kolik hodin jste během posledního měsíce chodil/a spát?

Uveďte čas, kdy jste šel/šla spát _____

T. Kolik minut vám v průměru trvalo usínání každou noc v průběhu posledního měsíce?

Uveďte počet minut _____

U. V kolik hodin jste obvykle za poslední měsíc ráno vstával/a?

Uveďte čas vstávání _____

V. Kolik hodin jste za poslední měsíc v noci skutečně prospal/a? (Tato doba se může lišit od počtu hodin strávených v posteli.)

Uveďte počet hodin spánku za noc _____

W. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z důvodů, že jste nemohl (a) usnout během 30 minut?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

X. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z důvodů, že jste se probudil (a) uprostřed noci nebo časně ráno?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

Y. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z důvodů, že jste musel (a) vstát a použít koupelnu (toaletu)?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

Z. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z důvodů, že jste nemohl (a) dobře dýchat?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

AA. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z důvodů, že jste hlasitě kašlal (a) nebo chrápal (a)?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

BB. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z důvodů, že Vám bylo příliš chladno?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

CC. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z důvodů, že Vám bylo příliš horko?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

DD. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z důvodů, že jste měl (a) zlé sny?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

EE. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z důvodů, že jste měl (a) bolesti?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

FF. Kolikrát jste měl/a za poslední měsíc potíže se spaním z jiných důvodů? Důvody prosím popište

GG. Jak často jste kvůli těmto jiným důvodům měl (a) během posledního měsíce problémy se spánkem?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

HH. Jak byste ohodnotil (a) celkovou kvalitu Vašeho spánku za poslední měsíc?

- 1) Velmi dobrá
- 2) Docela dobrá
- 3) Docela špatná
- 4) Velmi špatná

II. Kolikrát jste během posledního měsíce užil (a) léky nebo jiné přípravky, které Vám pomáhají usnout a spát (na lékařský předpis nebo bez předpisu).

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

JJ. Jak často jste se během minulého měsíce cítil (a) ospalý (ospalá) při řízení auta, při jídle nebo při jiné společenské činnosti?

- 1) Ani jednou za poslední měsíc
- 2) Jednou za poslední měsíc
- 3) Jednou nebo dvakrát týdně
- 4) Více jak třikrát týdně

KK. Jak těžké pro Vás bylo udržet si během posledního měsíce dostatek elánu pro dokončení činností?

- 1) Vůbec to nebylo těžké
- 2) Jen nepatrně těžké
- 3) Poněkud těžké
- 4) Velmi těžké

LL. Spí ve Vašem bytě nebo ve Vaší posteli ještě někdo jiný?

- 1) Nikdo nespí v mé posteli, ani v mém bytě
- 2) Někdo spí v mém bytě, ale v jiné místnosti
- 3) Někdo spí ve stejné místnosti, ale v jiné posteli
- 4) Někdo se mnou spí ve stejné posteli

MM. Škála ospalosti Epworth (ESS)

Jak je pravděpodobné, že si v následujících situacích zdřímnete nebo usnete, v porovnání s tím, že budete jen unavený/á?

Následující situace se vztahují k Vašemu běžnému životu v poslední době. I když se některá z těchto situací nestala, zkuste ji ohodnotit podle toho, jak by na vás asi působila.

Na následující škále vyberte **nejvhodnější odpověď** pro vybrané situace.

- 1 = Nikdy bych si nezdříml/a
- 2 = Malá **pravděpodobnost** zdřímnutí
- 3 = Střední **pravděpodobnost** zdřímnutí
- 4 = Vysoká **pravděpodobnost** zdřímnutí

Je důležité zodpovědět každou otázku, jak nejlépe dovedete.

Situace a pravděpodobnost zdřímnutí.

NN. Při četbě v sedě.

- 1) Nikdy bych si nezdříml (a)
- 2) Malá pravděpodobnost zdřímnutí
- 3) Střední pravděpodobnost zdřímnutí
- 4) Vysoká pravděpodobnost zdřímnutí

OO. Při sledování televize

- 1) Nikdy bych si nezdříml (a)
- 2) Malá pravděpodobnost zdřímnutí
- 3) Střední pravděpodobnost zdřímnutí
- 4) Vysoká pravděpodobnost zdřímnutí

PP. Při pasivním sezení na veřejnosti (např. v kině, na schůzi)

- 1) Nikdy bych si nezdříml (a)
- 2) Malá pravděpodobnost zdřímnutí
- 3) Střední pravděpodobnost zdřímnutí
- 4) Vysoká pravděpodobnost zdřímnutí

QQ. Jako spolucestující v autě, během hodinové jízdy bez přestávky.

- 1) Nikdy bych si nezdříml (a)
- 2) Malá pravděpodobnost zdřímnutí
- 3) Střední pravděpodobnost zdřímnutí
- 4) Vysoká pravděpodobnost zdřímnutí

RR. Při odpočinku po obědě, pokud to okolnosti dovolí.

- 1) Nikdy bych si nezdřímł (a)
- 2) Malá pravděpodobnost zdřímnutí
- 3) Střední pravděpodobnost zdřímnutí
- 4) Vysoká pravděpodobnost zdřímnutí

SS. Při rozhovoru v sedě.

- 1) Nikdy bych si nezdřímł (a)
- 2) Malá pravděpodobnost zdřímnutí
- 3) Střední pravděpodobnost zdřímnutí
- 4) Vysoká pravděpodobnost zdřímnutí

TT. V sedě po obědě, který neobsahoval alkoholické nápoje.

- 1) Nikdy bych si nezdřímł (a)
- 2) Malá pravděpodobnost zdřímnutí
- 3) Střední pravděpodobnost zdřímnutí
- 4) Vysoká pravděpodobnost zdřímnutí

UU. V autě stojícím několik minut v dopravní zácpě.

- 1) Nikdy bych si nezdřímł (a)
- 2) Malá pravděpodobnost zdřímnutí
- 3) Střední pravděpodobnost zdřímnutí
- 4) Vysoká pravděpodobnost zdřímnutí

Iniciály pacienta _____ Identifikační číslo _____ Datum _____ Čas _____

DOTAZNÍK PITTSBURGHSKÉ UNIVERSITY O KVALITĚ SPÁNKU
(Czech version of the Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI)

POKYNY:

Následující otázky se týkají vašich obvyklých spánkových návyků pouze během posledního měsíce (posledních 30 dnů). Ve svých odpovědích byste měli označit ten stav, který co nejpřesněji vystihuje většinu dní a nocí v minulém měsíci. Prosím, odpovězte na všechny otázky.

1. V kolik hodin jste obvykle během posledního měsíce večer uleh(a) do postele?

ČAS ULEHNUTÍ DO POSTELE _____

2. Jak dlouho (v minutách) vám obvykle každý večer během posledního měsíce trvalo, než jste usnul(a)?

POČET MINUT _____

3. V kolik hodin jste obvykle během posledního měsíce ráno vstával(a) z postele?

ČAS VSTÁVÁNÍ _____

4. Kolik hodin za noc jste minulý měsíc obvykle opravdu spal(a)? (To se může lišit od počtu hodin strávených v posteli.)

OBVYKLÝ POČET HODIN SPÁNKU ZA JEDNU NOC _____

U každé ze zbývajících otázek označte jednu nevhodnější odpověď. Odpovězte, prosím, na všechny otázky.

5. Jak často jste během posledního měsíce měl(a) problémy se spánkem, protože . . .

- a) jste nemohl(a) usnout do 30 minut

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát za týden _____

- b) jste se vzbudil(a) uprostřed noci nebo brzy ráno

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát za týden _____

- c) jste musel(a) vstát a jít na záchod

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát za týden _____

d) jste nemohl(a) dobře dýchat

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo víckrát za týden _____

e) jste hlasitě kašlal(a) nebo chrápal(a)

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo víckrát za týden _____

f) vám bylo příliš chladno

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo víckrát za týden _____

g) vám bylo příliš horko

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo víckrát za týden _____

h) jste měl(a) špatné sny

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo víckrát za týden _____

i) jste měl(a) bolesti

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo víckrát za týden _____

j) jiné důvody; prosím, popište _____

Jak často jste kvůli těmto jiným důvodům měl(a) během posledního měsíce problémy se spánkem?

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo víckrát za týden _____

6. Jak byste celkově ohodnotil(a) kvalitu svého spánku během posledního měsíce?

Velmi dobrá _____

Docela dobrá _____

Docela špatná _____

Velmi špatná _____

7. Kolikrát jste během posledního měsíce užil(a) léky nebo jiné přípravky, které vám pomáhají usnout a spát (na lékařský předpis nebo bez předpisu)?

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Tříkrát nebo víckrát za týden _____

8. Jak často jste se během minulého měsíce cítil(a) ospalý (ospalá) při řízení auta, při jídle nebo při jiné společenské činnosti?

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Tříkrát nebo víckrát za týden _____

9. Jak těžké bylo pro vás během posledního měsíce udržet si dostatek elánu pro dokončení činností?

Vůbec to nebylo těžké _____

Jen nepatrně těžké _____

Poněkud těžké _____

Velmi těžké _____

10. Spí ve vašem bytě nebo ve vaší posteli ještě někdo jiný?

Nikdo nespí v mé posteli ani v mém bytě _____

Někdo spí v mém bytě, ale v jiné místnosti _____

Někdo spí ve stejné místnosti, ale ne ve stejné posteli _____

Někdo se mnou spí ve stejné posteli _____

Pokud někdo spí v pokoji nebo v posteli s vámi, zeptejte se ho (jí), jak často během minulého měsíce jste...

- a) hlasitě chrápal(a)

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Tříkrát nebo víckrát za týden _____

- b) ve spánku měl(a) dýchání přerušované dlouhými přestávkami

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Tříkrát nebo víckrát za týden _____

- c) ve spánku cukal(a) nebo škubal(a) nohama

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Tříkrát nebo víckrát za týden _____

d) měl(a) při nočním probuzení chvilkové stavy dezorientace nebo zmatenosti

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Tříkrát nebo víckrát za týden _____

e) byl(a) během spánku jinak neklidný (neklidná); prosím, popište _____

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Tříkrát nebo víckrát za týden _____

© 1989, University of Pittsburgh. All rights reserved. Translated in 2006, by Mapi Linguistic Validation under license and distributed by Mapi Research Trust under license.

Developed by Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., and Kupfer, D.J. of the University of Pittsburgh using National Institute of Mental Health Funding. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ: *Psychiatry Research*, 28:193-213, 1989.

This form may only be used for non-commercial education and research purposes. If you would like to use this instrument for commercial purposes or for commercially sponsored research, please contact the Office of Technology Management at the University of Pittsburgh at 412-648-2206 for licensing information.

Contact Mapi Research Trust for information on translated versions. (E-mail: PROinformation@mapi-trust.org – Internet: www.proqolid.org)

Příloha D.: Komunikace s MAPI research – zaslání české verze PSQI

Předmět: **RE: ePROVIDE™: Request #139741**

Od: **Djebabli, Farah** 

Komu: 'Jana Dvorská'

Datum: 24.7. 2018 15:52

Přílohy: [PSQI_AU1.2_ces-CZ.doc](#) (57 kB)  Uložit ||  Uložit vše

[důležité](#) [pracovní](#) [osobní](#) [odepsat](#) | [POZOR](#) [Recepty](#) [Škola](#)

Dear Jana,

Thank you for sending your signed Request for Translation.

Please find attached the requested Czech version of the PSQI.

I hope this helps. Do not hesitate to contact me should you need any information.

Best regards

Upcoming Webinars:

[PACT-Q - Perception of Anticoagulant Treatment Questionnaire – September 27th, 2018](#)

Farah Djebabli
Information Resources Specialist

Tel: +33 (0)4 72 13 66 66

Farah.Djebabli@mapi-trust.org

www.mapi-trust.org, <https://eprovide.mapi-trust.org/>

Please, note my email address has changed to Farah.Djebabli@mapi-trust.org Please update your directory with my new inform

Mapi 
Research Trust

Příloha E.: Dotazník ESS – česká verze

Škála ospalosti Epworth (ESS)

Jméno: _____ Dnešní datum: _____

Váš věk (roky): _____ Vaše pohlaví (Muž = M, Žena = Ž): _____

Jak je pravděpodobné, že si v následujících situacích zdřímnete nebo usnete, v porovnání s tím, že budete jen unavený/á?

Následující situace se vztahují k vašemu běžnému životu v poslední době.

I když se některá z těchto situací nestala, zkuste ji ohodnotit podle toho, jak by na vás asi působila.

Na následující škále vyberte **nejvhodnější číslo**:

- 0 = Nikdy bych si nezdřím/a
- 1 = Malá pravděpodobnost zdřímnutí
- 2 = Střední pravděpodobnost zdřímnutí
- 3 = Vysoká pravděpodobnost zdřímnutí

Je důležité zodpovědět každou otázku, jak nejlépe dovedete.

Situace	Pravděpodobnost zdřímnutí (0-3)
Sedět a číst si _____	—
Sledovat televizi _____	—
Pasivně sedět na veřejnosti (např. v kině, v divadle nebo na schůzi) _____	—
Jako spolucestující v autě, během hodinové jízdy bez přestávky _____	—
Odpočívat vleže odpoledne, pokud to okolnosti dovolí _____	—
Sedět a bavit se s někým _____	—
Sedět klidně po obědě, který neobsahoval alkoholické nápoje _____	—
V autě, při několikaminutovém zastavení v dopravním ruchu _____	—

DĚKUJEME VÁM ZA SPOLUPRÁCI

ESS © MW Johns 1990-1997. Použito na základě licence

Příloha F.: Metodika vyhodnocení dotazníků

Metodika vyhodnocení PSQI dotazníku

1. Subjektivní hodnocení spánku

Komponenta je hodnocena na základě otázky HH v dotazníku PSQI:

- Velmi dobrá 0 bodů
- Docela dobrá 1 bod
- Docel špatná 2 body
- Velmi špatná 3 body

2. Délka spánkové latence

Komponenta je hodnocena na základě součtu bodů dvou otázek. Otázky T v dotazníku PSQI:

- < 15 minut 0 bodů
- 16–30 minut 1 bod
- 31–60 minut 2 body
- > 60 minut 3 body

Komponenta je hodnocena na základě otázky W v dotazníku PSQI:

- Ani jednou za poslední měsíc 0 bodů
- Jednou za poslední měsíc 1 bod
- Jednou nebo dvakrát týdně 2 body
- Více jak třikrát týdně 3 body

Součet bodů obou otázek:

- 0 0 bodů
- 1–2 1 bod
- 3–4 2 body
- 5–6 3 body

3. Délka spánku

Komponenta je hodnocena na základě otázky V v dotazníku PSQI:

- > 7 hodin 0 bodů
- 6–7 hodin 1 bod
- 5–6 hodin 2 body
- < 5 hodin 3 body

4. Spánková efektivita

Komponenta je hodnocena na základě více otázek a zjištěných hodnot – výpočtem průměrné doby trvání spánku u všech respondentů a počtem hodin strávených na lůžku (podle doby vstávání a usínání). Výpočet spánkové efektivity (doba trvání spánku v h) / počet hodin strávených v lůžku) x 100 = (%).

- > 85 0 bodů
- 75–84 1 bod
- 65–74 2 body
- < 65 3 body

5. Poruchy spánku

Komponenta je hodnocena na základě 9 otázek X až GG dotazníku PSQI:

- Ani jednou za poslední měsíc 0 bodů
- Jednou za poslední měsíc 1 bod
- Jednou nebo dvakrát týdně 2 body
- Více jak třikrát týdně 3 body

Součet bodů otázek:

- 0 0 bodů
- 1-9 1 bod
- 10-18 2 body
- 19-27 3 body

6. Užívání hypnotik

Komponenta je hodnocena na základě otázky II v dotazníku PSQI:

- Ani jednou za poslední měsíc 0 bodů
- Jednou za poslední měsíc 1 bod
- Jednou nebo dvakrát týdně 2 body
- Více jak třikrát týdně 3 body

7. Nadměrná denní spavost

Komponenta je hodnocena na základě otázky JJ dotazníku PSQI:

- Ani jednou za poslední měsíc 0 bodů
- Jednou za poslední měsíc 1 bod
- Jednou nebo dvakrát týdně 2 body
- Více jak třikrát týdně 3 body

Komponenta je hodnocena na základě otázky KK dotazníku PSQI:

- Vůbec to nebylo těžké 0 bodů
- Jen nepatrně těžké 1 bod
- Poněkud těžké 2 body
- Velmi těžké 3 body

Součet bodů otázek:

- 0 0 bodů
- 1-2 1 bod
- 3-4 2 body
- 5-6 3 body

Součet bodů všech 7 komponent

- 0-5 bodů dobrá kvalita spánku
- 6-21 bodů špatná kvalita spánku

Metodika vyhodnocení ESS dotazníku

- 0-10 bodů norma
- 11-12 bodů nízké riziko nadměrné denní spavosti
- 13-15 bodů střední riziko nadměrné denní spavosti
- 16-24 bodů těžké riziko nadměrné denní spavosti