

Insomnia Severity Index (ISI)

Bedöm hur pass allvarliga dina sömnsvårigheter har varit de senaste två veckorna.

<i>Svårigheter</i>	<i>Inga</i>	<i>Små</i>	<i>Medel</i>	<i>Stora</i>	<i>Mycket stora</i>
1. Somna på kvällen	0	1	2	3	4
2. Vakna upp under natten	0	1	2	3	4
3. Vakna för tidigt på morgonen	0	1	2	3	4

4. Hur missnöjd är du med ditt nuvarande sömnmönster?

<i>Mycket nöjd</i>	<i>Nöjd</i>	<i>Varken eller</i>	<i>Missnöjd</i>	<i>Mycket missnöjd</i>
0	1	2	3	4

5. I hur pass hög grad anser du att dina sömnsvårigheter stör dig i din vardag (t.ex. trötthet, arbete, fritid, koncentration, minne och humör)?

<i>Inte alls störande</i>	<i>Lite störande</i>	<i>Något störande</i>	<i>Klart störande</i>	<i>Mycket störande</i>
0	1	2	3	4

6. I hur pass hög grad tror du att andra personer märker av att dina sömnsvårigheter försämrar din livskvalitet?

<i>Inte alls märkbart</i>	<i>Lite märkbart</i>	<i>Något märkbart</i>	<i>Klart märkbart</i>	<i>Mycket märkbart</i>
0	1	2	3	4

7. Hur oroad är du över dina nuvarande sömnsvårigheter?

<i>Inte alls oroad</i>	<i>Lite oroad</i>	<i>Något oroad</i>	<i>Klart oroad</i>	<i>Mycket oroad</i>
0	1	2	3	4

ISI = Insomnia Severity Index (Morin, 1993).