

## Insomnia Severity Index (ISI)

Bedöm hur pass allvarliga dina sömnsvårigheter har varit den senaste tiden.

<i>Svårigheter</i>	<i>Inga</i>	<i>Små</i>	<i>Medel</i>	<i>Stora</i>	<i>Mycket stora</i>
1. Somna på kvällen	1	2	3	4	5
2. Vakna upp under natten	1	2	3	4	5
3. Vakna för tidigt på morgonen	1	2	3	4	5

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 livskvalité?

<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

## Poängsättning för ISI

Addera poängen för samtliga sju frågor (totalpoäng 0-28). En poäng för varje inringat symptom på fråga 7.

Totalpoäng 0-7: inga kliniskt signifikanta svårigheter

Totalpoäng 8-14: uppfyller knappt kriterierna för insomni

Totalpoäng 15-21: klinisk insomni (medel)

Totalpoäng 22-28: klinisk insomni (svår)