

Insomnia Severity Index (ISI)

Navn:

Dato:

Cpr. nr.:

The Insomnia Severity Index har 7 spørgsmål. De 7 svar lægges sammen for at opnå en total score. Når du har besvaret alle spørgsmål, kan du se din totale score og hvor alvorligt denne metode bedømmer graden af dit søvnbesvær. For hvert spørgsmål skal du vælge det svar som bedst passer til din oplevelse.

Du skal i dine svar bedømme graden af dit nuværende søvnløshedsproblem, det vil sige indenfor de sidste 2 uger.

Problematik	Grad af problematik	
Vanskelighed med at falde i søvn	Intet	0
	Mildt	1
	Moderat	2
	Alvorligt	3
	Meget alvorligt	4
Vanskelighed med at forblive sovende	Intet	0
	Mildt	1
	Moderat	2
	Alvorligt	3
	Meget alvorligt	4
Problem at jeg vågner for tidligt	Intet	0
	Mildt	1
	Moderat	2
	Alvorligt	3
	Meget alvorligt	4
Hvor tilfreds er du med dit nuværende søvn mønster	Meget tilfreds	0
	Tilfreds	1
	Moderat tilfreds	2
	Utilfreds	3
	Meget utilfreds	4
Hvor bemærkelsesværdigt tror du, at dit søvnproblem er for andre med hensyn til forringelse af din livskvalitet	Overhovedet ikke	0
	Lidt	1
	Noget	2
	Meget	3
	Virkelig meget	4
Hvor bekymret er du over dit nuværende søvnproblem	Overhovedet ikke	0
	Lidt	1
	Noget	2
	Meget	3
	Virkelig meget	4
I hvilken grad anser du, at dit nuværende søvnproblem forstyrrer/påvirker din daglige funktionalitet	Overhovedet ikke	0
	Lidt	1
	Noget	2
	Meget	3
	Virkelig meget	4

Total score =

En total score højere end 10 indebærer stor sandsynlighed for, at man har et søvnproblem. Det kan da være aktuelt at blive henvist til en læge, som er specialist i søvnproblemer. Men det er vigtigt, at lægen stiller relevante spørgsmål, som udelukker evt. andre åbenbare årsager, som f.eks. søvn mangel eller depression.