

ISI – Insomnia Severity Index

Nedan följer ett formulär där vi ber dig att skatta dina eventuella sömnbesvär **de senaste två veckorna**. Frågorna är formulerade för personer som har sömnsvårigheter; om du inte har det ber vi dig att ändå markera de svar som bäst beskriver hur du har sovit de senaste två veckorna.

Skatta svårighetsgraden av dina nuvarande sömnproblem.

	Inga	Små	Ganska stora	Stora	Mycket stora
1. Svårigheter att somna in:	0	1	2	3	4
2. Problem med att du vaknar under natten:	0	1	2	3	4
3. Problem med att du vaknar för tidigt:	0	1	2	3	4

4. Hur nöjd/missnöjd är du med ditt nuvarande sömnmönster?

Mycket nöjd	Nöjd	Varken nöjd eller missnöjd	Missnöjd	Mycket missnöjd
0	1	2	3	4

5. I vilken utsträckning anser du att dina sömnproblem försämrar din dagliga funktionsförmåga (t.ex. trött under dagen, förmåga att fungera på arbetet och med vardagsysslor, koncentration, minne, humör o.s.v.)?

Inte alls	Lite	En del	Mycket	Väldigt mycket
0	1	2	3	4

6. Hur märkbart är det för andra att dina sömnproblem sänker din livskvalitet?

Inte alls märkbart	Lite	Ganska	Mycket	Väldigt märkbart
0	1	2	3	4

7. Hur bekymrad är du över dina nuvarande sömnproblem?

Inte alls bekymrad	Lite	Ganska	Mycket	Väldigt bekymrad
0	1	2	3	4

Scoringinstruktioner:

Summera poängen från varje fråga (1-7).

Totalpoäng 0-7: inga kliniskt signifikanta sömnsvärigheter

Totalpoäng 8-14: uppfyller knappt kriterierna för insomni (cut-off <10 p; 11-14 mild insomni)

Totalpoäng 15-21: klinisk insomni (medel)

Totalpoäng 22-28: klinisk insomni (svår)

Från: *Bastien CH, Vallières A, Morin CM. Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. Sleep Medicine. 2001;2(4):297-307.*

Treatment responders: Förändring före-efter behandling (eller follow-up) på 8 poäng

Treatment remitters: Efter behandling (eller vid follow-up) under 8 poäng

Föreslaget i: *Morin CM, Vallieres A, Guay B, Ivers H, Savard J, Merette C, et al. Cognitive Behavioral Therapy, Singly and Combined With Medication, for Persistent Insomnia: A Randomized Controlled Trial. JAMA. 2009;301(19):2005-15.*