

## **Insomnia Severity Index (ISI)**

**1. Skatta hur SVÅR din sömnlöshet är just nu (dvs. senaste 2 veckorna).**

**SVÅRT ATT SOMNA:**

0. Inga
2. Lindriga
3. Måttliga
4. Allvarliga
5. Mycket allvarliga

**2. Skatta hur ALLVARLIGA dina nuvarande (dvs. senaste 2 veckorna) sömnproblem är.**

**Svårt att SOVA utan avbrott :**

0. Inga
1. Lindriga
2. Måttliga
3. Allvarliga
4. Mycket allvarliga

**3. Skatta hur ALLVARLIGA dina nuvarande (dvs. senaste 2 veckorna) sömnproblem är.**

**VAKNAR för tidigt:**

0. Inga
1. Lindriga
2. Måttliga
3. Allvarliga
4. Mycket allvarliga

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

- 0. Mycket nöjd
- 1. Nöjd
- 2. Neutral
- 3. Missnöjd
- 4. Mycket missnöjd

**5. I vilken omfattning anser du att dina sömnproblem STÖR hur du fungerar dagtid (t.ex. trött på dagen, hur du klarar arbetet/dagliga sysslor, koncentration minne, sinnesstämning, osv.).**

- 0. Stör inte alls
- 1. Litet
- 2. En del
- 3. Mycket
- 4. Extremt störande

**6. Hur MÄRKBARA för andra tror du att dina sömnproblem är i termer av att de försämrar din livskvalitet?**

- 0. Märks inte alls
- 1. Knappt märkbara
- 2. En del
- 3. Mycket
- 4. Extremt märkbara

**7. Hur OROLIG/störd är du över dina nuvarande sömnproblem?**

- 0. Inte alls
- 1. Litet
- 2. En del
- 3. Mycket
- 4. Våldigt mycket