

Insomnia Severity Index (ISI)

1. Vennligst beskriv den nåværende (dvs. siste 2 uker)
ALVORLIGHETSGRADEN av følgende søvnproblemer.

	Ingen	Milde	Moderate	Store	Svært store
Vansker med å sovne	0	1	2	3	4
Vansker med å forbli sovende	0	1	2	3	4
Problemer med for tidlig oppvåkning	0	1	2	3	4

2. Hvor **FORNØYD**/misfornøyd er du med ditt nåværende søvnmønster?

Svært fornøyd				Svært misfornøyd
0	1	2	3	4

3. I hvor stor grad opplever du at søvnproblemene dine **REDUSERER** funksjonsevnen din i hverdagen (f. eks. utslitt på dagtid, evne til å fungere på jobb /daglige gjøremål, konsentrasjon, hukommelse, humør, osv.)

Reduserer ikke i det hele tatt	Litt	Noe	Mye	Reduserer svært mye
0	1	2	3	4

4. Hvor **MERKBART** for andre tror du at søvnproblemet ditt er i form av at det reduserer livskvaliteten din?

Ikke merkbart i det hele tatt	Litt	Noe	Mye	Svært merkbart for andre
0	1	2	3	4

5. Hvor **BEKYMRET**/engstelig er du for ditt nåværende søvnmønster?

Ikke i det hele tatt	Litt	Noe	Mye	Svært mye
0	1	2	3	4