

Svårighetsindex för insomni (ISI)

Svårighetsindex för insomni (ISI) är ett kort formulär som används för att bedöma insomnins art, svårighetsgrad och konsekvenser hos vuxna. Det används ofta både i klinisk forskning och i klinisk verksamhet för att följa symtomförändringar över tid.

Antal frågor	7 frågor
Beräknad tid	1 minut
Språk	Svenska
Originalnamn	Insomnia Severity Index
Målgrupp	Vuxna
Författare	Charles M. Morin, Maurice Savard, Jacques Bernard, Lise Corsale (1993)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 7 frågorna

Skatta svårighetsgraden av dina nuvarande sömnproblem:

Svårigheter att somna in

Inga | Små | Ganska stora | Stora | Mycket stora

Skatta svårighetsgraden av dina nuvarande sömnproblem:

Problem med att du vaknar under natten

Inga | Små | Ganska stora | Stora | Mycket stora

Skatta svårighetsgraden av dina nuvarande sömnproblem:

Problem med att du vaknar för tidigt

Inga | Små | Ganska stora | Stora | Mycket stora

Hur nöjd/missnöjd är du med ditt nuvarande sömnmönster?

Mycket nöjd | Nöjd | Varken nöjd eller missnöjd | Missnöjd | Mycket missnöjd

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

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala från 0 till 4; totalpoängen varierar från 0 till 28. En poäng mellan 0-7 anger ingen kliniskt signifikant insomni, 8-14 insomni under det kliniska gränsvärdet, 15-21 måttlig insomni och 22-28 svår insomni.

Användning

Det här verktyget är inte tillgängligt på Mentaal. För att få tillgång till formuläret går du till den officiella distributörens webbplats, Mapi Research Trust, och skickar in en förfrågan på ePROVIDE™

Gå till ePROVIDE™