

## 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 vardagssysslor, 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

## **Tolkningsinstruktioner:**

Summera poängen från varje fråga (1-7) till en totalpoäng.

0-7 poäng talar inte för kliniskt signifikanta sömnsvårigheter

*Svårighetsgrad vid klinisk insomni:*

8-14 poäng: mild

15-21 poäng: medelsvår

22-28 poäng: svår

Rekommenderat tröskelvärde för att hitta sömnstörning vid screening hos allmän befolkning är 10 poäng och högre.

Kriterium på förbättring (respons) är en minskning med 8 poäng av ISI.

Kriterium för återhämtning (remission) är ISI under 8 poäng.

### *Referenser:*

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.

Morin CM; Belleville G; Bélanger L; Ivers H. The insomnia severity index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *SLEEP* 2011;34(5):601-608.

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.

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.