

Bilaga 1

(Finns för utskrift som pdf-fil på www.gothiafortbildning.se)

Index över insomnins svårighetsgrad

Namn: Datum:

1. Var god uppskatta den nuvarande (dvs. de senaste 2 veckorna) SVÅRIGHETSGRADEN av dina sömnproblem.

	Inga	Milda	Måttliga	Svåra	Mycket svåra
Svårigheter att somna in:	0	1	2	3	4
Svårigheter att bibehålla sömnen:	0	1	2	3	4
Problem med för tidiga uppvaknanden:	0	1	2	3	4

2. Hur NÖJD/MISSNÖJD är du med hur du sover för närvarande?

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

3. I vilken utsträckning anser du att dina sömnproblem PÅVERKAR din dagliga funktion (t.ex. trötthet under dagen, förmåga att fungera på jobbet/vid dagliga hushållssysslor, koncentration, minne, humör etc.)?

Påverkar inte alls	Påverkar lite	Påverkar något	Påverkar mycket	Påverkar våldigt mycket
0	1	2	3	4

4. Hur MÄRKBARA för andra tror du att dina sömnproblem är med tanke på hur de försämrar din livskvalitet?

Inte alls märkbara	Knappt märkbara	Något märkbara	Mycket märkbara	Våldigt mycket märkbara
0	1	2	3	4

5. Hur OROLIG/BESVÄRAD är du över dina nuvarande sömnproblem?

Inte alls	Lite	Något	Mycket	Väldigt mycket
0	1	2	3	4

Sömnbesvären förekommer mindre än

☐ 3 ggr/vecka ☐ 3 ggr/vecka eller oftare

Sammanlagt hur många timmars sömn uppskattar du att du sover per natt?

..... timmar

Hur många timmars sömn anser du att du behöver per natt?

..... timmar

Riktlinjer för poängsättning/tolkning:

Räkna ihop poängen för alla sju frågorna (1a+1b+1c+2+3+4+5) =

Den totala poängsumman varierar från 0 till 28.

0–7 = Ingen kliniskt signifikant insomni

8–14 = Tröskelvärden för kliniskt signifikant insomni

15–21 = Klinisk insomni (medelsvår)

22–28 = Klinisk insomni (svår)

Copyright Charles M Morin, 1993. Svensk översättning Charles M Morin. Ulla Edéll-Gustafsson permission to reproduce the Swedish version 2006-09-26.

En fråga om hur ofta problemen förekommer [1) aldrig eller mindre än en gång i månaden; 2) mindre än en gång i veckan; 3) 1–2 nätter i veckan; 4) 3–5 nätter i veckan och 5) varje natt eller nästan varje natt] kan läggas till. Rapporterade uppvaknanden bör vara färre än fem gånger per natt.