

UNETTOMUUDEN HAITTA-ASTEEN ARVIO (ISI; Insomnia Severity Index)

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ympyröimällä se vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten vastaa tilannettasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana*.

1. Arvioi univaikeuksiesi VAKAVUUTTA

	Ei lainkaan	Lievä	Kohtalainen	Vakava	Erittäin vakava
1) Nukahtamisvaikeus	0	1	2	3	4
2) Unessapysymisvaikeus	0	1	2	3	4
3) Liian aikainen herääminen aamulla	0	1	2	3	4

2. Kuinka TYYTYVÄINEN / tyytymätön olet tämänhetkiseen nukkumiseesi?

Erittäin tyytyväinen	0
Tyytyväinen	1
En osaa sanoa	2
Tyytymätön	3
Erittäin tyytymätön	4

3. Missä määrin arvioit nukkumisongelmasi HÄIRITSEVÄN päivittäistä toimintaasi (esim. aiheuttaa väsymystä päivällä, häiritsee suorituskyykyäsi, aiheuttaa keskittymis- ja muistamisvaikeuksia, vaikuttaa mielialaan)?

Ei häiritse yhtään	0
Vähän	1
Jonkin verran	2
Paljon	3
Häiritsee erittäin paljon	4

4. Kuinka helposti luulet muiden HUOMAAVAN nukkumisongelmasi heikentäneen elämänlaatuasi ?

Eivät huomaa lainkaan	0
Juuri ja juuri	1
Melko helposti	2
Helposti	3
Huomaavat erittäin helposti	4

5. Kuinka HUOLESTUNUT / ahdistunut olet tämänhetkisen nukkumisongelmasi vuoksi?

En ollenkaan	0
Vähän	1
Jonkin verran	2
Paljon	3
Erittäin paljon	4

Viite:

Morin CM, Belleville G, Bélanger L, Ivers H. The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. Sleep 2011;34:601-8

* Kuukauden aikaraja perustuu Charles M. Morinilta 4.3.2014 saatuun suositukseen.

Pisteytysohje:

0–7 ei kliinisesti merkittävää unettomuutta

8–14 lievä unettomuus

15–21 keskivaikea unettomuus

22–28 vaikea unettomuus

Kokonaispistemäärä 0–28