

## Svefnleysiskvarði (Insomnia Severity Index)

Nafn: \_\_\_\_\_ Dagsetning: \_\_\_\_\_

Settu hring um þá tölu sem lýsir þínu svari best við eftirfarandi spurningum.

1. Vinsamlega flokkaðu núverandi (sl. mánuð) **ALVARLEIKA** svefnvanda þíns.

	Enginn	Litlir	Miðlungs	Alvarlegir	Mjög alvarlegir
a) Erfiðleikar með að sofna:	0	1	2	3	4
b) Erfiðleikar með samfelldan svefn	0	1	2	3	4
c) Að vakna of snemma:	0	1	2	3	4

2. Hversu **ánægð/óánægð** ert þú með núverandi svefnmynstur þitt?

Mjög ánægð	Ánægð	Hlutlaus	Óánægð	Mjög óánægð
0	1	2	3	4

3. Að hvað miklu leyti telur þú svefnvandann **TRUFLA** dagleg störf þín (t.d dagþreytu, getu til að sinna vinnu/daglegum skyldum, einbeitingu, minni, skap og svo frv.)

Alls ekki truflandi	Lítið truflandi	Eitthvað truflandi	Mikið truflandi	Mjög mikið truflandi
0	1	2	3	4

4. Telur þú aðra **TAKA EFTIR** því að svefnvandi þinn skerði lífsgæði þín?

Taka alls ekki eftir því	Taka lítillega eftir því	Taka að einhverju leyti eftir því	Taka verulega eftir því	Taka mjög vel eftir því
0	1	2	3	4

5. Hversu **ÁHYGGJUFULL**/þjáð ert þú yfir núverandi svefnvanda þínum?

Alls ekki	Lítillga	Að einhverju leyti	Mikið	Mjög mikið
0	1	2	3	4

### Viðmiðunarreglur fyrir skorun/túlkun:

Leggðu saman stig fyrir hvert atriði (1a+1b+1c+2+3+4+5) = \_\_\_\_\_

Heildarskor spannar frá 0-28

- 0-7 =Ekki marktækur klínískur svefnvandi
- 8-14 =Svefnvandi undir greiningarmörkum
- 15-21 =Klínískur svefnvandi (miðlungs alvarleiki)
- 22-28 =Klínískur svefnvandi (Alvarlegur)

Morin, C.M (1993). Íslensk þýðing: Gunnhildur L. Marteinsdóttir, Nína K. Guðmundsdóttir. Þýtt og staðfært með leyfi höfundar 2011.