



# Insomnia Severity Index (ISI)

Formål: Vurderer graden af søvnløshed.

Besvares ud fra de sidste 2 uger.

## 1. Hvor svært har du ved at falde i søvn?

- Ingen problemer (0)
- Let problem (1)
- Moderat problem (2)
- Alvorligt problem (3)
- Meget alvorligt problem (4)

## 2. Hvor svært har du ved at sove igennem (vågner du ofte)?

- Ingen problemer (0)
- Let problem (1)
- Moderat problem (2)
- Alvorligt problem (3)
- Meget alvorligt problem (4)

## 3. Hvor svært har du ved at sove igen efter at være vågnet for tidligt?

- Ingen problemer (0)
- Let problem (1)
- Moderat problem (2)
- Alvorligt problem (3)
- Meget alvorligt problem (4)

## 4. Hvor tilfreds er du generelt med din søvn?

- Meget tilfreds (0)
- Tilfreds (1)
- Utilfreds (2)
- Meget utilfreds (3)
- Ekstremt utilfreds (4)

## 5. Hvor meget påvirker dine søvnproblemer din daglige funktion (humør, koncentration, energi)?

- Slet ikke (0)
- En smule (1)
- Moderat (2)
- Meget (3)
- Meget alvorligt (4)

## 6. Hvor tydeligt bliver dine søvnproblemer bemærket af andre (fx familie, kollegaer)?

- Slet ikke (0)
- Lidt (1)
- I nogen grad (2)
- I høj grad (3)
- Ekstremt tydeligt (4)

## 7. Hvor bekymret eller belastet er du af dine søvnproblemer?

- Slet ikke (0)
- En smule (1)
- Moderat (2)
- Meget (3)
- Meget alvorligt (4)

## Scoring og fortolkning

Læg alle dine point sammen (0–4 per spørgsmål).

Total score: **0–28**

Total Score	Betydning
0–7	Ingen søvnløshed
8–14	Let søvnløshed
15–21	Moderat søvnløshed
22–28	Alvorlig søvnløshed

