

Unettomuuden haitta-asteen arvio, ISI (Insomnia Severity Index)



Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50067b.pdf>

NIMI: _____

PVM: _____

Vastaa alla oleviin kysymyksiin kirjoittamalla ruutuun se pistemäärä, joka mielestäsi parhaiten vastaa tilannettasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana*

1. Arvioi univaikeuksiesi VAKAVUUTTA:

Pisteet

a) Nukahtamisvaikeus:

0 = ei lainkaan 1 = lievä 2 = kohtalainen 3 = vakava 4 = erittäin vakava

b) Unessapysymisvaikeus:

0 = ei lainkaan 1 = lievä 2 = kohtalainen 3 = vakava 4 = erittäin vakava

c) Liian aikainen herääminen aamulla:

0 = ei lainkaan 1 = lievä 2 = kohtalainen 3 = vakava 4 = erittäin vakava

2. Kuinka TYYTYVÄINEN olet tämänhetkiseen nukkumiseesi:

0 = erittäin tyytyväinen 1 = tyytyväinen 2 = en osaa sanoa 3 = tyytymätön 4 = erittäin tyytymätön

3. Missä määrin nukkumisongelmasi HÄIRITSEE päivittäistä toimintaa (aiheuttaa päiväväsymystä, häiritsee suorituskykyä, aiheuttaa keskittymis-/muistivaikeuksia, vaikuttaa mielialaan)?

0 = ei häiritse yhtään 1 = vähän 2 = jonkin verran 3 = paljon 4 = erittäin paljon

4. Kuinka helposti luulet muiden HUOMAAVAN nukkumisongelmasi heikentäneen elämänlaatuasi?

0 = eivät huomaa lainkaan 1 = juuri ja juuri 2 = melko helposti 3 = paljon 4 = erittäin paljon

5. Kuinka HUOLESTUNUT / ahdistunut olet tämänhetkisen nukkumisongelmasi vuoksi?

0 = en yhtään 1 = vähän 2 = jonkin verran 3 = paljon 4 = erittäin paljon

ISI - PISTEESI

0–7 Sinulla ei ole kliinisesti merkittävää unettomuutta.

8–14 Sinulla on lievä unettomuus.

15–21 Sinulla on keskivaikea unettomuus.

22–28 Sinulla on vaikea unettomuus.