

LOMAKE 4. Unettomuuden haitta-asteen arvio

Insomnia Severity Index, ISI (Morin 1993; suomennos Työterveyslaitos 2008, 2012, 2018)

NIMI:

PVM:

1. Arvioi unettomuusongelmasi vakavuus viimeksi kuluneen kuukauden aikana.

	Ei lainkaan	Lievä	Kohtalainen	Vakava	Erittäin vakava
a) Nukahtamisvaikeus	0	1	2	3	4
b) Vaikeus pysyä unessa	0	1	2	3	4
c) Liian varhainen herääminen	0	1	2	3	4

2. Kuinka tyytyväinen/tyytymätön olet nykyiseen nukkumiseesi?

	Erittäin tyytyväinen	Tyytyväinen	Ei kantaa	Tyytymätön	Erittäin tyytymätön
	0	1	2	3	4

3. Missä määrin uniongelmasi mielestäsi häiritsee päiväaikaista toimintaasi (mm. päiväaikainen uupuneisuus, toimiminen töissä ja kotona, keskittymiskyky, muisti, mieliala yms.)?

	Ei lainkaan	Hiukan	Kohtalaisesti	Paljon	Erittäin paljon
	0	1	2	3	4

4. Luuletko muiden ihmisten huomaavan, että uniongelmasi vaikuttaa elämän laatuasi heikentävästi?

	Ei lainkaan	Hiukan	Kohtalaisesti	Paljon	Erittäin paljon
	0	1	2	3	4

5. Kuinka huolissasi/ahdistunut olet nykyisestä uniongelmastasi?

	Ei lainkaan	Hiukan	Kohtalaisesti	Paljon	Erittäin paljon
	0	1	2	3	4