

NAME:

GEBURTSDATUM:

DATUM:

INSOMNIA SEVERITY INDEX (ISI) (VALIDIERTE DEUTSCHE VERSION)

(DIECK ET AL. 2018)

BITTE KREUZEN SIE FÜR JEDE DER FOLGENDEN FRAGEN DIE ZAHL AN, DIE AM BESTEN IHREM SCHLAFMUSTER IM LETZTEN MONAT ENTSPRICHT. BEI DEN ERSTEN 3 FRAGEN GEHT ES UM EINE BEURTEILUNG IHRER SCHLAFSCHWIERIGKEITEN.

1. SCHWIERIGKEIT, EINZUSCHLAFEN.

keine leichte mäßige starke sehr starke

0 1 2 3 4

2. SCHWIERIGKEIT, DURCHZUSCHLAFEN.

keine leichte mäßige starke sehr starke

0 1 2 3 4

3. DAS PROBLEM, AM MORGEN FRÜH AUFZUWACHEN.

kein leicht mäßig stark sehr stark

0 1 2 3 4

4. WIE ZUFRIEDEN/UNZUFRIEDEN SIND SIE MIT IHREM AKTUELLEN SCHLAFVERHALTEN?

sehr zufrieden zufrieden neutral unzufrieden sehr unzufrieden

0 1 2 3 4

5. IN WELCHEM AUSMAß BEEINFLUSSEN IHRE SCHLAFPROBLEME IHRER ANSICHT NACH IHRE ALLTAGSFUNKTIONEN (Z.B. TAGESMÜDIGKEIT, FÄHIGKEIT AUF DER ARBEIT/BEI ALLTAGSTÄTIGKEITEN ZU FUNKTIONIEREN, KONZENTRATION, ERINNERUNG, STIMMUNG)?

überhaupt nicht wenig etwas stark sehr stark

0 1 2 3 4

6. IN WELCHEM AUSMAß NEHMEN IHRER ANSICHT NACH IHRE MITMENSCHEN IHR SCHLAFPROBLEM UND DIE DAMIT VERBUNDENE BEEINFLUSSUNG IHRER LEBENSQUALITÄT WAHR?

überhaupt nicht wenig etwas stark sehr stark

0 1 2 3 4

7. WIE BESORGT/BEDRÜCKT SIND SIE DURCH IHRE GEGENWÄRTIGEN SCHLAFPROBLEME?

überhaupt nicht wenig etwas stark sehr stark

0 1 2 3 4

AUSWERTUNG: DIE SIEBEN ITEMS WERDEN AUF EINER FÜNFSTUFIGEN LIKERT-SKALA BEWERTET (0 = ÜBERHAUPT NICHT, 4 = SEHR SCHWERES PROBLEM), SODASS DIE GESAMTPUNKTZAHl ZWISCHEN 0 UND 28 LIEGT, WOBEI EINE HÖHERE PUNKT^{ZAHL} EINE HÖHERE SCHWEREGRAD DER SCHLAFLOSIGKEIT WIDERSPIEGELT. 0 BIS 7 PUNKTE KEINE SCHLAFLOSIGKEIT 8 BIS 14 PUNKTE UNTERSCHWELLIGE SCHLAFLOSIGKEIT 15 BIS 21 PUNKTE MODERATE SCHLAFLOSIGKEIT 22 BIS 28 PUNKTE SCHWERE SCHLAFLOSIGKEIT QUELLE: DIECK A, MORIN CM, BACKHAUS J. A GERMAN VERSION OF THE INSOMNIA SEVERITY INDEX: VALIDATION AND IDENTIFICATION OF A CUT-OFF TO DETECT INSOMNIA. SOMNOLOGIE. 2018; 22: 27-3