



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

PRISE EN CHARGE DES INSOMNIES

EN MÉDECINE GÉNÉRALE

ANNEXE 3 – SCHWEREGRADINDEX FÜR SCHLAF-
LOSIGKEIT (ISI)

ANNEXE 3: SCHWEREGRADINDEX FÜR SCHLAFLOSIGKEIT (ISI)

Name:

Datum :

Bitte kreuzen Sie für jede de folgenden Fragen die Zahl an, die am besten Ihrem Schlafmuster im letzten Monat entspricht.				
1. Bei den ersten 3 Fragen geht es um eine Beurteilung Ihrer Schlafschwierigkeiten				
a. Schwierigkeit, einzuschlafen				
Keine	Leichte	Mäßig	Starke	Sehr starke
0	1	2	3	4
b. Schwierigkeit, durchzuschlafen				
0	1	2	3	4
c. Das Problem, am Morgen früh aufzuwachen				
0	1	2	3	4
2. Wie zufrieden/unzufrieden sind Sie mit Ihrem aktuellen Schlafverhalten?				
Sehr zufrieden	Zufrieden	Neutral	Unzufrieden	Sehr unzufrieden
0	1	2	3	4
3. In welchem Ausmaß beeinflussen Ihre Schlafprobleme Ihrer Ansicht nach Ihre Alltagsfunktionen (z.B. Tagsmüdigkeit, Fähigkeit auf der Arbeit/bei Alltagstätigkeiten zu funktionieren, Konzentration, Erinnerung, Stimmung) ?				
Überhaupt nicht	Wenig	Etwas	Stark	Sehr stark
0	1	2	3	4
4. 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
5. Wie besorgt/bedrückt sind Sie durch Ihre gegenärtigen Schlafprobleme?				
Überhaupt nicht	Wenig	Etwas	Stark	Sehr stark
0	1	2	3	4

© C. Morin (1993)



Korrektur / Interpretationsskala:

Addieren Sie die Punktzahl der sieben Punkte ($1a+1b+1c+2+3+4+5$) = _____

Die Gesamtpunktzahl variiert zwischen 0 und 28

0 – 7 = Mangel an Schlafstörung

8 -14 = Subklinische Schlafstörung (wenig)

15-21 = Klinische Erscheinung (Mäßig)

22-28 = Klinische Erscheinung (sehr stark)