Insomnia Severity Index (ISI)

(validierte deutsche Version (Dieck et al. 2018))

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

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

Gesamt: _____

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 Punktzahl einen höheren 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: 27-35

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen