



BERGEN INSOMNIA SCALE

Instruksjon. På spørreskjemaet under er det 6 spørsmål knyttet til søvn og tretthet. Vær vennlig å sett ring rundt det alternativet (antall dager pr uke) som passer best for deg. 0 er ingen dager i løpet av en uke, 7 er alle dager i løpet av en uke.

Eksempel

Hvis du 3 dager i løpet av en uke har brukt mer enn 30 minutter på å sovne etter at du har slukket lyset, setter du ring rundt alternativ 3.

I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du brukt mer enn 30 minutter for å sovne inn etter at lysene ble slukket?	0	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---	---

Antall dager pr. uke

		0	1	2	3	4	5	6	7
1.	I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du brukt mer enn 30 minutter for å sovne inn etter at lysene ble slukket?	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du vært våken mer enn 30 minutter innimellom søvnen.	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du våknet mer enn 30 minutter tidligere enn du har ønsket uten å få sove igjen?	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	I løpet av den siste måneden hvor mange dager pr. uke har du følt deg for lite uthvilt etter å ha sovet.	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du vært så søvnig/trett at det har gått ut over skole/jobb eller privatlivet?	0	1	2	3	4	5	6	7
6.	I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du vært misfornøyd med søvnen din?	0	1	2	3	4	5	6	7

SKÅRING:

Kvantitativt (kontinuerlig): Skåren på hvert ledd summeres.

Diagnostisk: Insomni (skårer på 3 eller mer på et av leddene 1-4 og skårer på 3 eller mer på et av leddene 5-6) vs. ikke-insomni (skårer på 2 eller lavere på alle leddene 1-4 eller skårer på 2 eller lavere på alle leddene 5-6).