

BERGEN INSOMNISKALA

På spørreskjemaet under er det 6 spørsmål knyttet til søvn og tretthet. Vær vennlig og 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 i løpet av de siste tre månedene har brukt mer enn 30 minutter på å sovne etter at du har slukket lyset 3 dager i uken, setter du ring rundt alternativ 3.

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

SØVNSPØRSMÅL

1.	I løpet av de siste tre månedene, hvor mange dager pr. uke har du brukt mer enn 30 minutter for å sovne etter at lysene ble slukket?	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	I løpet av de siste tre månedene, 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 de siste tre månedene, 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 de siste tre månedene, 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 de siste tre månedene, 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 de siste tre månedene, hvor mange dager pr. uke har du vært misfornøyd med søvnen din?	0	1	2	3	4	5	6	7

Diagnosen insomni (G47.0): Krysset av 3 eller over på minst ett av de første tre spørsmålene + krysset av 3 eller over på minst ett av de to siste spørsmålene.

Skalaen kan også brukes kvantitativt (kontinuerlig), hvor skåren av hvert ledd summeres.