

P1.- N1 IDENTIFIKAZIOA:

P2.- DEITURAK, IZENA:

P3.- HELBIDEA: (ETIKETA JARTZEKO TOKIA)

P4.- JAIOTZA DATA:

P5.- TELEFONO ZENBAKIA: | | | | | | | | | |

INSOMNIOAREN LARRITASUN INDIZEA (ISI)

Mesedez, irakurri galderak arretaz. Adierazi sintomak zein eragozpen-maila eragin dizun; horretarako, **egin zirkulu bat** dagokion zenbakiaren inguruan, adierazitako eskalaren arabera.

1. Adierazi zein den zure lo-arazoaren egungo larritasun-maila:

	Arazorik ez	Arazo txikia	Erdi-mailakoa	Larria	Oso larria
Lo hartzeko zailtasuna:	0	1	2	3	4
Lo jarraitzeko zailtasuna:	0	1	2	3	4
Garaiz esnatzea	0	1	2	3	4

2. Gaur egun, pozik al zaude loarekin?

Oso pozik	Nahiko pozik				Ez nago batere pozik
0	1	2	3	4	

3. Zure ustez, lo-arazoak zer neurritan eragiten dio zure eguneroko jardunari? (Adib.: nekea egunean zehar, eguneroko/laneko zereginetarako gaitasuna, kontzentrazioa, memoria, aldartea, etab.)

Ezertxo ere ez	Pixka bat	Zertxobait	Asko	Neurri handi-handian
0	1	2	3	4

4. Zure iritziz, gainerako pertsonak zer neurritan sumatzen dute lo-arazoak zure bizi-kalitateari eragiten diotela?

Ezertxo ere ez	Pixka bat	Zertxobait	Asko	Neurri handi-handian
0	1	2	3	4

5. Zer neurritan kezkatzen zaitu egun duzun lo-arazoak?

Ezertxo ere ez	Pixka bat	Zertxobait	Asko	Neurri handi-handian
0	1	2	3	4

PUNTUAK GUZTIRA:.....

INTERPRETAZIOA (ISI):

0-7: insomnio klinikorik ez

8-14: insomnio subklinikoa

15-21: insomnio klinikoa

22-28: insomnio larria

Noiz egina: 2015eko azaroa

ERREG-LOAREN U-05