

# 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.

	Antall dager per uke
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 <b>3</b> 4 5 6 7

	Antall dager per uke
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

SKRIV UT

NULLSTILL

# 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).