

Insureria Severity Index

		Delv				-	
Varvernig i angitvo	otore vansker du h	or net some	n ná Forms	m joe sints:	(persel)		
		isgen	Milde	Moderate	Auoriga	Vertige	
a. Vander red i sor			1	2	3	1	
 Vanaler redálski 			1	2	9	•	
 Vender ned at jug 	rakne to rang		1	2	0	•	
No loneydmilloney	d er dumed ditt når	remot sen	menater?				
Voldyforwyd	Fomaye	Septral		Department of	Venny 1	og meloment	
0	1	3		1		4	
Divillangse menerds	al dit savepnilien	Sandyma din	deployer for	spering (for a	Asempel Pr	ethel pik	
I hvillen grad mener du deglië, evner ill is lunger	al dit sansyntion nyl-aholidapiye	londyres din gjeneridi, ken	deglige for serbesjon	spering (for a hydrometh	koompel te e, human, e	ethet pik 6:77	
Fontoner like i					Funde	wiwite	
Fontoner like i					Funde	wiwite	
Fontoner Wei	al dit saveproblem n på afveldideglige Litt 1				Funde	wiwite	
Fontoner like i	LIM T	No.		Mye	Funder str	wiwite	
Fortymer like is det treis talt	LIM T	No.		Mys 3 siler Snike	Forstyn de shaller?	reniveldig r grad 4	
Forstyner like i der hele tutt 0 Heor synlig ter de de i	LIM T	No.		Mys 3 siler Snike	Forstyn de shaller?	reniveldig r grad 4	
Footprer like i de heletat 0 Her syrlig ter de de i	LIM T	No.		Mye	Forstyn de shaller?	wiwite	
Footprer like i de heletat 0 Her syrlig ter de de i	i per 1 enfor andre al de las List 1	Sine 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	aller som ster	Mys 3 siler Snike	Forstyn de shaller?	reniveldig r grad 4	
Footpree Rike i det telebate 0 Fivor spriig teer de de i liebe spriig i del liebe spriig i del liebe sall 0 Fivos indepreesiplaque i Rike ballymore; i	i per 1 enfor andre al de las List 1	Sine 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	aller som ster	Mrs 1 silver strike Mrs 1	Funda de halteri Cyrle:	rectivedity of analysis rectivedity	
Footpree Rike is on twinted O Puts uptig for de det e lider spriig i det lank salt O Puts indepreelijkagel e	i per 1 enfor andre al de las List 1	Sine 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	aller som ster	Mys 3 siler Snike	Funda de halteri Cyrle:	reniveldig r grad 4	

Nave	Fødselsdate:	Date for utfylling av skjemaet:
Har do problemer med innovning?		
Doel Dist Dueldig	Tar du deg en «høneblus	d-ilapetavdages? Dja Dsei
Har du problemer med urolig natesøvn eller byggige	Hender det at du sovner	pli upassende stedentiden? 🗆 ja 🗆 nei
oppvlkninger?	Hear mye sava fiir du vo	nligvis i lapet av natien?
Osel Diz Oveldig	Bruker du sovemedisine	r? □ja □sei
Har du problemer med tidlig morgenoppväkning (siste oppväkning)?	Angi type og dose:	
Onel Olic Oveldig	Mosjonerer du? 🗆 ja	□nei Nir på dagne?
Har du problemer med å holde deg vilken på dagtid?	Kaffeteicola/energidriki	k per dag: Etter kl., 17:
□nel □lin □veldig	Skjemaktivitet (TV, PC	, mobilitit) sistertime for sovedd? O ja O mei O av og til
Går søvaproblemet utover funksjonen din på dagtid?	Hvor lenge har du hatt s	evaprobleme?
Onel Olix Oveldig	Starre militid siste 2 t fa	rsovetid? Oja Osei Osvogsil
Når legger du deg vanligvis? K1.	Hva tror du selv er lesak	es til sørsprólemene?
Når väkner du opp om norgenen? K2,		
Erdustridagslys? □daglig □avogtil □sjelde	0	
Har du samme savomanoner i belgene? Dja Dnei		

٠.			Dato:				
	Vær vennlig å angi h	vor store vansker du h	ar med sæmer	nà for tid	en (de siste :	2 ukene)?	
			lingen	Mide	Moderate	Alvortige	Veldige
	a. Vansker med å s		0	1	2 2	3	4
		olde meg sovende		1	2		4
	c Vansker med at)	eg våkner for tidlig	0	,	2	3	4
2.	Hvor fornøyd/misfom	øyd er du med ditt nåv	rærende særin	naneter?			
	Veldig formayd	Forneyd	Neytral		Risformayed	Velidig r	nisformayo
	0	1	2		3		4
3.		du at ditt søvnproblen ere på arbeid/daglige Litt. 1				e, humar, e Forstyn	
	dagtid, evine til å fung Forstyrrer ikke i det hele tatt 0	ere på arbeidfdaglige Litt	gjereinál, kon Nos 2	sentrasjon,	Mye 3	e, humar, e Forstyn sto	tc.)? rer i veldig
	dagtid, evine til å fung Fonstyrrer likke i det hele talt 0 Hvor synlig tror du de	ere på arbeididaglige Litt 1	gjereinál, kon Nos 2	sentrasjon,	Mye 3	e, humar, e Foretyn sto kvalitet?	to.)? ter i veidig r gned 4
3.	dagtid, evine til å fung Forstynner ikke i det hele tatt 0 Hvor synlig tror du de ikke synlig i det	ere på arbeididaglige Uit 1 t er for andre at du ha	gjereinál, kon Noe 2 r savngroblem	sentrasjon,	Mye 3	e, humar, e Forstyn slo kvalitet? Synlig i	tc.)? ner i vektig r gnad 4 wektig sto
	dagtid, evine til å fung Fonstyrrer likke i det hele talt 0 Hvor synlig tror du de	ere på arbeididaglige Litt 1	gjereinál, kon Nos 2	sentrasjon,	Mye 3	e, humar, e Forstyn slo kvalitet? Synlig i	to.)? ter i veidig r gned 4
	dagtid, evine til å fung Fonstymer ikke i det hele tatt 0 Hvor synlig stor du de ikke synlig i det hele tatt	ere på arbeididaglige Uit 1 t er for andre at du ha	Noe 2 r savnproblem Noel 2	sentracjon.	Mye 3	e, humar, e Forstyn slo kvalitet? Synlig i	tc.)? ner i vektig r gnad 4 wektig sto
4.	dagtid, evine til å fung Fonstymer ikke i det hele tatt 0 Hvor synlig stor du de ikke synlig i det hele tatt	ure på arbeidridaglige Litt 1 It er for andre at du ha	Noe 2 r savnproblem Noel 2	eeritriikijon. Her som sve	Mye 3	e, huriner, e Forstyn sto kvalitet? Synlig i	tc.)? ner i vektig r gnad 4 wektig sto
4.	Forstymer likke i det hele tatt O Hvor synlig tror du de likke synlig i det hele tatt O Hvor beltymretiglaget	ure på arbeidridaglige Litt 1 It er for andre at du ha	Noe 2 r savnproblem Noel 2	eeritriikijon. Her som sve	Mye 3	e, humer, e Forstyn sto kvalitet? Synlig i Bekym	tc.)? ner i veidig r gned 4 veidig sto med 4

2

1

Savndagbok uke: New: Eksempel (Tir 14.08 - Ons 15.08): Tir-Ons Date (hock d notere date liver dag): 15.08.12 See Man Man-Tir Tir-Ons One-Tir Tire-Fre Fre-Lar Lar-See $Fylics \ utom morganen angående nation som har vært:$ Sevenednin (norn og styske) og/eller aktelsel (type, mengde) Inovane 7,5 mg 2. Jegplátil sespál. 22.59 3. Jagalo ar hyat kii. 25:50 Etierallyst varilities, senst jeg inser (cs. setall missite) 45 min 5. Antall oppolissinger i lopet av nature (for siste oppolissing) Verighet as from oppositioning (or. antall minutes) 15,34,80 min Jug vilknet opp siete gang (for jeg stod opp til ny dag) kl. 06:15 8. Jog med opp kl. 66.40 Siste natts save total sett var: 1-voldig lott, 2-fort, 3-middist, 4-dyp, 3-voldig dyp. Fylies at on itselden angionde dagen som har vært: 10. Seg her lispet av dagen lingert.
1-voldig hes, 3-bes, 3-voldes derlig
11. Seg blandet på dagtid fra KL. vil
14. 50 blandet på dagtid fra KL. vil
18. 50 blandet for de blandenol. 18.50

3

Nex							Savadagh	ok uke:
Eksempel (Tir 14.08 - Ons 15.08): Date (hack of nature date liver dag):	Tin-Ons 15.68.12	See Man	Mar-Tir	Tir-Ons	One-Tor	Tor-Fre	FroLet	LerSen
Fylles at on morgonen angående nat	ton som kar vært							
Sevensdain (norn og stycke) og/eller aktoled (type, mengde)	Inovane 7,5 mg							
2. Jeg plák til sengr kl.	22.99							
3. Jog slo av lyset lid.	21:99							
4. Etimalyse varslit as, somet jeg imm (ca antal minuter)	45 min							
Antall oppolissinger i layet av nature (far siste oppolissing)	3							
Verighet as from oppositioning (or. annull minuter)	15,34,80 min							
 Jug vilknet opp siste gang (for jeg sted opp til ny dag) kl. 	06:15							
8. Jog stud opp kl.	96.40							
Siste natts seen heldt sett vac 1-voldig lett, 2-fatt, 3-middels, 4-dyp, 3-voldig dyp.	1							
Fylles at on levelden angionde dager	non-harvert:							
10. Jog har i læpet av dagen fungert: 1-voldig bra, 3-bra, 1-volken eller, 4-dårlig, 5-voldig dårlig	4							
II. log blander på dagtid fra kl., til kl., til blakkerhet for alle blandere)	16-16/30, 18:15- 18:30							

4







Kartlegging

Insomnia Severity Index

		moonin	a ocverity i	IIUUX			
Nav	/n:		Dato:				_
1.	Vær vennlig å angi h	or store vansker du h	ar med søvner	n nå for tide	en (de siste 2	2 ukene)?	
			Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige	Veldige
	a. Vansker med å s	ovne inn:	0	1	2	3	4
	b Vansker med å h	olde meg sovende	0	1	2	3	4
		eg våkner for tidlig	0	1	2	3	4
2.	Hvor fornøyd/misforn	øyd er du med ditt nåv	ærende søvnr	mønster?			
	Veldig fornøyd	Fornøyd	Nøytral	N	lisfornøyd	Veldig r	nisfornøyd
	0	1	2		3		4
3.		du at ditt søvnproblem ere på arbeid/daglige Litt 1				e, humør, e Forstyri	
4.	lkke synlig i det	t er for andre at du ha	•	er som sve			veldig stor
	hele tatt	Litt	Noel		Муе		rad
	0	1	2		3		4
5.	Hvor bekymret/plage	er du over ditt nåvær	ende søvnprob	olem?			
	Ikke bekymret i					Bekvm	ret i veldig
	det hele tatt	Litt	Noe		Mye	•	r grad
	0	1	2		3		4
	•	-	_		-		-

Navn: Savndagbok uke:

Eksempel (Tir 14:08 – Ons 15:08): Data (Rusk d notire dato liver dog):	Tir-Ons 15.08.12	See Man	Man-Tir	Tir-Ons	Ons-Tor	Ton-Free	Fre-Law	Lee-See
Fylles ut om morgenen angdende nat	ton som har vært:							
Sovemedisin (norm og styrke) og/eller alkohol (type, mengde)	Inovane 7,5 mg							
Jeg gikk til sengs kl.	22:30							
3. Jeg slo av lyset ki.	23:00							
Etter at lyset var slätt av, sonnet jeg innen (ra. untall minutter)	45 min							
Antall oppolitninger i lepet av natten (for sine oppolitning)	3							
Varighet as lever oppelikning (ca. antall minuter)	15, 30, 90 min							
Jug t-liknet opp-siste gang (for jug stod opp-til ny dag) kl.	06:15							
E. Jeg stod opp kl.	0640							
Siste natis sown totalt sett var: 1-veldig len, 2-len, 3-middels, 4-dyp, 5-veldig dyp.	1							
Pylles ut om kvelden angdende dager	som har vært:							
 Jeg har i lepet av dagen fingert: 1-veldig bra, 2-bra, 3-verken eller, 4-dårlig, 5-veldig därlig 	4							
 Jeg blundet på dagrid fra kf., till kf., (klokkeslett for alle blundene) 	16-16:30, 18:15- 18:30							







Søvndagbok

Enkle kartleggingsskjemaer

Kartlegging