

失眠嚴重度量表 (國際標準 ISI 量表)

本問卷為失眠篩檢問卷，總共 7 項問題，皆與睡眠質量有關，完成後您可以了解自己的失眠嚴重程度。

1. 請評估近兩週內失眠問題的嚴重程度						每項得分
	完全不會	輕度	中度	重度	非常嚴重	
a. 入睡困難	0 <small>(30 分鐘以內)</small>	1 <small>(30 分鐘以上)</small>	2 <small>(1 小時以上)</small>	3 <small>(2 小時以上)</small>	4 <small>(3 小時以上)</small>	
b. 無法維持較長的睡眠	0	1	2	3	4	
c. 太早醒	0	1	2	3	4	
2. 您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？						得分
	非常滿意	滿意	中等	不滿意	非常不滿意	
	0	1	2	3	4	
3. 睡眠問題是否有干擾到您的日常生活？ (如：工作表現、日常瑣事、專注力、記憶力、情緒等。)						得分
	完全無干擾	一點點干擾	有些干擾	很多干擾	非常多干擾	
	0	1	2	3	4	
4. 他人是否有注意到您的生活品質因睡眠問題受到影響？						得分
	完全沒注意	一點點注意	有些注意	很多注意	非常注意	
	0	1	2	3	4	
5. 最近的睡眠問題是否令您擔心或困擾？						得分
	完全不擔心	一點點擔心	有些擔心	很多擔心	非常擔心	
	0	1	2	3	4	
加總得分						

判斷標準(以上分數加總計分如下)：

<input type="checkbox"/> 0-7 分	無明顯失眠困擾
<input type="checkbox"/> 8-14 分	稍有睡眠困擾-建議每六個月做此量表，繼續追蹤
<input type="checkbox"/> 15-21 分	有明顯失眠困擾-建議就診
<input type="checkbox"/> 22-28 分	有嚴重失眠困擾-建議就診

欣悅