REDBEANZ MEDICAL

(852) 9734 0909 T (852) 2861 3011 F (852) 2861 3808
Redbeanz.com
3/F Baskerville House, 13 Duddell Street, Central, Hong Kong
香港中環都爹利街13號樂成行3樓

失眠嚴重程度-自我評估問卷

本問卷總共七項問題，完成後你可以了解自己的失眠嚴重程度

1. 請評估過去兩周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 (30分鐘以內)	1 (30分鐘以上)	2 (1小時以上)	3 (2小時以上)	4 (3小時以上)	
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. 你滿意自己最近的睡眠狀態嗎？	非常滿意 0	滿意 1	中等 2	不滿意 3	非常不滿意 4	
3. 睡眠問題是否有影響到你日常生活？	完全冇干擾 0	一點點干擾 1	有些干擾 2	很多干擾 3	非常多干擾 4	
4. 其他人有沒有注意到你的生活質素因睡眠問題受到影響?	完全沒注意 0	一點點注意 1	有些注意 2	很多注意 3	非常注意 4	
5. 最近的睡眠問題是否令你擔心或困擾？	完全不擔心 0	一點點擔心 1	有些擔心 2	很多擔心 3	非常擔心 4	
					總得分	

總分	結論
0-7	冇明顯失眠困擾
8-14	稍有失眠困擾
15-21	有明顯失眠困擾
22-28	有嚴重失眠困擾

Ref: Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research. Sleep Medicine, 2 , 297–307.