

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Chestionar privind calitatea somnului – Ultimele 4 săptămâni

Secțiunea A – Întrebări deschise

1. La ce oră mergeți, de obicei, la culcare?
2. Cât timp (în minute) vă ia să adormiți în mod obișnuit?
3. La ce oră vă treziți, de obicei, dimineața?
4. Câte ore de somn aveți, în medie, pe noapte?

Secțiunea B – Probleme de somn

În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați avut următoarele probleme?

(0 = Niciodată, 1 = <1x/săptămână, 2 = 1–2x/săptămână, 3 = ≥3x/săptămână)

5. Dificultăți în a adormi ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
6. Treziri frecvente în timpul nopții ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
7. Treziri pentru a merge la toaletă ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
8. Dificultăți de respirație în somn ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
9. Tuse sau sforăit care deranjează ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
10. Senzații de frig sau cald excesiv ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
11. Vise urâte sau coșmaruri ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
12. Dureri care v-au trezit din somn ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
13. Alte motive (specificați: _____) ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Secțiunea C – Alte aspecte legate de somn

Tot în ultimele 4 săptămâni, cât de des:

14. Ați considerat că somnul dvs. a fost de calitate slabă? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
15. Ați ațipit sau adormit în timpul unor activități zilnice? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
16. Ați avut dificultăți de concentrare din cauza somnului? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
17. Ați luat medicamente pentru a dormi? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
18. Problemele de somn v-au afectat funcționarea zilnică? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Interpretare:

PSQI include 7 componente, fiecare punctată de la 0 la 3.

Scor total: 0–21, unde scoruri peste 5 indică o calitate slabă a somnului și posibilă tulburare de somn.