

Pitsburg Sleep Quality Index (PSQI)

De volgende vragen hebben betrekking op uw slaap gedurende de afgelopen maand. Uw antwoorden zouden een zo nauwkeurig mogelijke weergave moeten zijn van de meerderheid van de dagen en nachten gedurende deze periode. Vul het best passende antwoord in de kaders in.

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1. Hoe laat ging u 's avond meestal naar bed gedurende de afgelopen maand? | Gebruikelijke bedtijd : | <input style="width: 100%;" type="text"/> |
| 2. Hoeveel minuten duurde het de afgelopen maand gewoonlijk elke nacht vooraleer u in slaap viel? | Aantal minuten : | <input style="width: 100%;" type="text"/> |
| 3. Hoe laat stond u tijdens de afgelopen maand 's morgens op? | Gebruikelijk tijdstip van opstaan : | <input style="width: 100%;" type="text"/> |
| 4. Aan hoeveel uren SLAAP kwam u gemiddeld per nacht tijdens de afgelopen maand?
(Dat kan verschillen van het aantal uren dat u in bed doorbracht) | Aantal uren per nacht : | <input style="width: 100%;" type="text"/> |

Zet bij de volgende vragen een kruisje in het vakje onder het antwoord dat op u van toepassing is. Sla geen vragen over.

5. Hoe vaak had u tijdens de afgelopen maand moeilijkheden met slapen, omdat u ...

	NIET TIJDENS DE AFGELOPEN MAAND	MINDER DAN ÉÉN MAAL PER WEEK	ÉÉN – OF TWEE- MAAL PER WEEK	DRIE – OF MEER- MAALS PER WEEK
a) niet binnen 30 minuten in slaap viel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) midden in de nacht of in de vroege morgen wakker werd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) naar het toilet moest gaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) niet makkelijk kon ademhalen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) luid hoestte of snurkte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) het te koud had?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) het te warm had?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) nachtmerries had?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Pijn had?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) (een) andere reden (en) had?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OMSCHRIJF:

.....

6. Hoe vaak nam u gedurende de afgelopen maand geneesmiddelen in (al dan niet voorgeschreven) als hulp bij het slapen?
- NIET TIJDENS DE AFGELOPEN MAAND MINDER DAN ÉÉN MAAL PER WEEK ÉÉN – OF TWEE-MAAL PER WEEK DRIE – OF MEER-MAALS PER WEEK
7. Hoe vaak had u het de afgelopen maand moeilijk om wakker te blijven tijdens het autorijden, het eten of deelname aan een sociale activiteit?
- NIET TIJDENS DE AFGELOPEN MAAND MINDER DAN ÉÉN MAAL PER WEEK ÉÉN – OF TWEE-MAAL PER WEEK DRIE – OF MEER-MAALS PER WEEK
8. In welke mate was het de afgelopen maand voor u een probleem om met voldoende enthousiasme uw dagelijkse activiteiten uit te voeren?
- GEEN ENKEL PROBLEEM SLECHTS EEN KLEIN PROBLEEM ENIGSZINS EEN PROBLEEM EEN HEEL GROOT PROBLEEM
9. Hoe zou u uw globale slaapkwaliteit tijdens de afgelopen maand beoordelen?
- ZEER GOED REDELIJK GOED EERDER SLECHT ZEER SLECHT
- 10.
1. Ik heb op dit ogenblik geen kamergenoot of bedpartner (op regelmatige basis)

2. Indien u een kamergenoot of bedpartner hebt, vraag hem/haar hoe vaak u tijdens de afgelopen maand:

- NIET TIJDENS DE AFGELOPEN MAAND MINDER DAN ÉÉN MAAL PER WEEK ÉÉN – OF TWEE-MAAL PER WEEK DRIE – OF MEER-MAALS PER WEEK
- a) Luid snurkte.
- b) Lange ademhalingspauzes had tijdens het slapen.
- c) Trekkende of schoppende benen had tijdens het slapen.
- d) Periodes van verwardheid had tijdens het slapen.
- e) Een andere rusteloosheid had tijdens het slapen.

OMSCHRIJF:

Component 1	#9 Score		Component 5	Sum of Scores #5b to #5j (0=0; 1-9=1; 10-18=2; 19-27=3)	
Component 2	#2 Score (≤ 15 min=0; 16-30 min=1; 31-60 min=2, >60 min=3) + #5a Score (if sum is equal 0=0; 1-2=1; 3-4=2; 5-6=3)		Component 6	#6 Score	
Component 3	#4 Score (>7=0; 6-7=1; 5-6=2; <5=3)		Component 7	#7 Score + #8 Score (0=0; 1-2=1; 3-4=2; 5-6=3)	
Component 4	(total # of hours asleep)/(total # of hours in bed) x 100 >85%=0, 75%-84%=1, 65%-74%=2, <65%=3			Global PSQI Score	