

PSQI

Instruksjoner: Følgende spørsmål har med ditt vanlige søvnmønster den siste måneden å gjøre. Du skal svare på hva som er mest riktig for de fleste dager og netter den siste måneden. Vennligst svar på alle spørsmål.

1. I løpet av den siste måneden, når har du vanligvis lagt deg om kvelden?
VANLIG LEGGETID _____
2. I løpet av den siste måneden, hvor lang tid (i minutter) har det vanligvis tatt deg å sovne om kvelden?
ANTALL MINUTTER _____
3. I løpet av den siste måneden, når har du vanligvis stått opp om morgenen?
VANLIGVIS STÅTT OPP KL _____
4. I løpet av den siste måneden, hvor mange timer søvn har du faktisk fått om natten? (Dette kan være forskjellig fra hvor mange timer du oppholdt deg i sengen.)
ANTALL TIMER SØVN HVER NATT _____

For hvert av de følgende spørsmål, kryss av for det beste svar. Vennligst svar på alle spørsmålene.

5. I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du hatt problemer med søvnen fordi du...
 - (a) Ikke klarer å sovne i løpet av 30 minutter
Ikke i løpet av den siste måneden____ Mindre enn en gang i uken____ En eller to ganger i uken____ Tre eller flere ganger i uken____
 - (b) Våkner opp midt på natten eller tidlig om morgenen
Ikke i løpet av den siste måneden____ Mindre enn en gang i uken____ En eller to ganger i uken____ Tre eller flere ganger i uken____
 - (c) Må opp for å gå på toalettet
Ikke i løpet av den siste måneden____ Mindre enn en gang i uken____ En eller to ganger i uken____ Tre eller flere ganger i uken____
 - (d) Ikke klarer å puste ordentlig
Ikke i løpet av den siste måneden____ Mindre enn en gang i uken____ En eller to ganger i uken____ Tre eller flere ganger i uken____
 - (e) Hoster eller snorker høyt
Ikke i løpet av den siste måneden____ Mindre enn en gang i uken____ En eller to ganger i uken____ Tre eller flere ganger i uken____
 - (f) Føler deg for kald
Ikke i løpet av den siste måneden____ Mindre enn en gang i uken____ En eller to ganger i uken____ Tre eller flere ganger i uken____

(g) Føler deg for varm
Ikke i løpet av den siste måneden___ Mindre enn en gang i uken___ En eller to ganger i uken___ Tre eller flere ganger i uken___

(h) Har vonde drømmer
Ikke i løpet av den siste måneden___ Mindre enn en gang i uken___ En eller to ganger i uken___ Tre eller flere ganger i uken___

(i) Har smerter
Ikke i løpet av den siste måneden___ Mindre enn en gang i uken___ En eller to ganger i uken___ Tre eller flere ganger i uken___

(j) Andre grunner, vennligst beskriv_____

Hvor ofte, i løpet av den siste måneden, har du hatt problemer med søvnen på grunn av dette
Ikke i løpet av den siste måneden___ Mindre enn en gang i uken___ En eller to ganger i uken___ Tre eller flere ganger i uken___

6. I løpet av den siste måneden, hvordan vil du bedømme søvnkvaliteten din totalt sett?

Veldig bra _____
Ganske bra _____
Ganske dårlig _____
Veldig dårlig _____

7. I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du tatt medisin (med eller uten resept) som hjelp til å sove?

Ikke i løpet av den siste måneden___ Mindre enn en gang i uken___ En eller to ganger i uken___ Tre eller flere ganger i uken___

8. I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du hatt problemer med å holde deg våken under bilkjøring, måltider eller når du holder på med sosiale aktiviteter?

Ikke i løpet av den siste måneden___ Mindre enn en gang i uken___ En eller to ganger i uken___ Tre eller flere ganger i uken___

9. I løpet av den siste måneden, hvor stort problem har det vært for deg å ha overskudd nok til å få ting gjort?

Ikke noe problem i det hele tatt _____
Bare et lite problem _____
Et visst problem _____
Et stort problem _____

10. Deler du seng eller rom med noen?

Deler ikke seng eller rom med noen _____
Partner/romkamerat i annet rom _____
Partner i samme rom, men ikke i samme seng _____
Partner i samme seng _____

Hvis du har en partner eller romkamerat, spør han/henne hvor ofte i løpet av den siste måneden du har hatt...

(a) høy snorking

Ikke i løpet av den siste måneden___	Mindre enn en gang i uken___	En eller to ganger i uken___	Tre eller flere ganger i uken___
--------------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------

(b) lange pustestopp under søvnen

Ikke i løpet av den siste måneden___	Mindre enn en gang i uken___	En eller to ganger i uken___	Tre eller flere ganger i uken___
--------------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------

(c) rykninger eller sammentreknings i beina under søvnen

Ikke i løpet av den siste måneden___	Mindre enn en gang i uken___	En eller to ganger i uken___	Tre eller flere ganger i uken___
--------------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------

(d) episoder med desorientering eller forvirring under søvnen

Ikke i løpet av den siste måneden___	Mindre enn en gang i uken___	En eller to ganger i uken___	Tre eller flere ganger i uken___
--------------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------

(e) annen type uro under søvnen; vennligst beskriv_____

Ikke i løpet av den siste måneden___	Mindre enn en gang i uken___	En eller to ganger i uken___	Tre eller flere ganger i uken___
--------------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------

Pittsburgh Sleep Quality Index

(Buysse, Reynolds III, Monk, Berman & Kupfer, 1989)

Til norsk ved Petter Franer, Inger Hilde Nordhus, Ståle Pallesen og Simen Øverland