

Naam: .....

Datum: .....

## Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

### Instructies:

De onderstaande vragen betreffen uw gebruikelijke slaapgewoonten gedurende de afgelopen maand. Uw antwoorden moeten de juiste indruk geven van de meerderheid van dagen en nachten van de afgelopen maand.

**Beantwoord alstublieft alle vragen.**

1. Gedurende de afgelopen maand, hoe laat bent u gewoonlijk naar bed gegaan? .....
2. Gedurende de afgelopen maand, hoe lang duurde het gemiddeld (minuten) om in slaap te vallen? .....
3. Gedurende de afgelopen maand, hoe laat bent u gemiddeld opgestaan in de ochtend? .....
4. Gedurende de afgelopen maand, hoeveel uur heeft u echt geslapen 's nachts? (dit mag afwijken van het aantal uren dat u in bed heeft gelegen.) .....

5. hoe vaak heeft u gedurende deze maand problemen met slapen gehad omdat u:	Niet gedurende deze maand	Minder dan 1 keer per week	1 tot 2 keer per week	3 of meer keren per week
a. Niet binnen 30 minuten in slaap kan vallen				
b. Wakker wordt in het midden van de nacht of vroeg in de morgen				
c. Naar de W.C. moet				
d. Niet normaal kan ademen				
e. Hard snurkt of moet hoesten of kuchen				
f. Het te koud hebt				
g. Het te warm hebt				
h. Enge dromen hebt				
i. Pijn hebt				
j. Andere redenen, zoals:				
6. Hoe vaak heeft u slaapmedicatie genomen deze maand? (op voorschrift of zelf bij de drogist)				
7. Hoe vaak heeft u problemen om wakker te blijven tijdens autorijden, eten of sociale bezigheden?				
	Helemaal geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een groot probleem
8. hoeveel problemen ervaarde u de afgelopen maand met genoeg zin / enthousiasme te hebben om dingen te doen?				
	Heel goed	Redelijk goed	Redelijk slecht	Heel slecht
9. Hoe zou u uw slaapkwaliteit van de afgelopen maand gemiddeld inschalen?				

	Geen partner of kamergenoot	Partner of kamergenoot in de andere kamer	Partner in dezelfde kamer maar niet in hetzelfde bed	Partner in hetzelfde bed
10. Heeft u een bedpartner of kamergenoot?				
	Niet gedurende deze maand	Minder dan 1 keer per week	1 tot 2 keer per week	3 of meer keren per week
Als u een kamergenoot of bedpartner heeft, vraag hem/haar hoe vaak u de afgelopen maand last had van:				
a. Hard snurken				
b. Lange adempauzes tijdens slapen				
c. Trekken of schokken van de benen tijdens slapen				
d. Periodes van desoriëntatie of verwarring tijdens de slaap				

e. Andere onrust terwijl u slaapt, graag beschrijven:

.....  
.....  
.....  
.....

# Het scoren van de PSQI

De volgorde van de PSQI items is veranderd tov de originele volgorde, om ervoor te zorgen dat de eerste 9 items, wat ook de items zijn die meetellen voor de score, op 1 pagina passen.

Item 10, die op de tweede pagina staat, wordt niet meegeteld in de eindscore van de PSQI.

De PSQI score is in 7 componenten verdeeld. Elke component wordt gescoord van 0 (geen probleem) tot 3 (groot probleem). De scores per component worden opgeteld om een totaalscore te maken (van 0-21).

Hogere scores houden een steeds slechtere slaapkwaliteit in.

## Component 1: Subjectieve slaapkwaliteit – VRAAG 9

<u>Antwoord op vraag 9</u>	<u>component 1 score</u>
Heel goed	0
Redelijk goed	1
Redelijk slecht	2
Heel slecht	3

Component 1 score: .....

## Component 2: latentietijd tot slaap – VRAAG 2 en 5a

<u>Antwoord op vraag 2</u>	<u>component 2/vr 2 subscore</u>
≤15 min	0
16-30 min	1
31-60 min	2
>60 min	3

<u>Antwoord op vraag 5a</u>	<u>component 2/vr5a subscore</u>
Niet gedurende deze maand	0
Minder dan 1 keer per week	1
1 of 2 keer per week	2
3 of meer keer per week	3

<u>Tel de subscores vr2 en vr 5a op</u>	<u>component 2 score</u>
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Component 2 score: .....

**Component 3: slaapduur – VRAAG 4**

<u>Antwoord op vraag4</u>	<u>component 3 score</u>
>7 uur	0
6-7 uur	1
5-6 uur	2
<5 uur	3

Component 3 score: .....

**Component 4: hoeveelheid ECHTE slaap – VRAAG 1, 3 en 4**

Echte slaap = (#slaapuren/#uren in bed) x 100%

#geslapen uren—vraag 4

#uren in bed – berend uit de antwoorden op vraag 1 en 3

<u>Hoeveelheid echte slaap</u>	<u>component 4 score</u>
>85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

Component 4 score: .....

**Component 5: slaapverstoringen – VRAAG 5b- 5j**Vragen 5b - 5j moeten als volgt gescoord worden:

niet gedurende de laatste maand	0
minder dan 1 keer per week	1
1 of 2 keer per week	2
3 of meer keer per week	3

<u>Scores van 5b-5j opgeteld</u>	<u>component 5 score</u>
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Component 5 score: .....

**Component 6: gebruik van slaapmiddelen – VRAAG 6**

<u>Antwoord op vraag6</u>	<u>component 6 score</u>
niet gedurende de laatste maand	0
minder dan 1 keer per week	1
1 of 2 keer per week	2
3 of meer keer per week	3

Component 6 score: .....

**Component 7: dagelijks dysfunctioneren – VRAAG 7 en 8**

<u>Antwoord op vraag 7</u>	<u>component 7/vr7 subscore</u>
niet gedurende de laatste maand	0
minder dan 1 keer per week	1
1 of 2 keer per week	2
3 of meer keer per week	3

<u>Antwoord op vraag 8</u>	<u>component 7/vr8 subscore</u>
geen enkel probleem	0
een klein probleem	1
enigszins een probleem	2
een groot probleem	3

<u>Scores van vr7 en vr8 opgeteld</u>	<u>component 7 score</u>
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Component 7 score: .....

**Totale PSQI Score:** de optelsom van de 7 componenten: .....

Copyright notice: The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) is copyrighted by Daniel J. Buysse, M.D. Permission has been granted to reproduce the scale on this website for clinicians to use in their practice and for researchers to use in non-industry studies. For other uses of the scale, the owner of the copyright should be contacted.

Citation: Buysse, DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ, The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for Psychiatric research and practice. Psychiatric Research 28:193-213, 1989