

Nazwisko i Imię :		Data badania:	
Data urodzenia:			

Kwestionariusz jako ci snu Pittsburgh (PSQI)

Poni sze pytania odnosz si do Twoich typowych zwyczajów zwi zanych ze snem w przeci gu ostatnich czterech tygodni. Twoje odpowiedzi powinny by jak najbardziej dokładne i odnosi si do wi kszo ci dni i nocy podczas ostatnich czterech tygodni. Prosz odpowiedzie na wszystkie pytania.

1. O której godzinie w przeci gu ostatnich 4 tygodni kładłe si zwykle wieczorem do łó ka? typowa godzina:
2. Ile czasu podczas ostatnich 4 tygodni potrzebowałe zwykle wieczorem eby zasnąć ? w minutach:
3. O której godzinie w przeci gu ostatnich czterech tygodni zwykle rano wstawałe z łó ka? typowa godzina:
4. Ile godzin rednio w przeci gu ostatnich czterech tygodni rzeczywi cie spałe w ci gu nocy (czas ten nie musi zgadza si z czasem sp dzonym w łó ku) redni czas snu w godzinach:

Prosz zakre li przy ka dym z poni szych pyta najbardziej pasuj c odpowied . Prosz opowiedzie na wszystkie pytania.

5. Jak cz sto podczas ostatnich czterech tygodni le spałe ,
 - a) poniewa nie mogłe zasnąć w przeci gu 30 minut?
 - w przeci gu ostatnich 4 tygodni ani razu
 - mniej ni raz w ci gu tygodnia
 - raz lub dwa razy w ci gu tygodnia
 - trzy razy i cz ciej w ci gu tygodnia
 - b) poniewa obudziłe si w rodku nocy lub nad ranem?
 - w przeci gu ostatnich 4 tygodni ani razu
 - mniej ni raz w ci gu tygodnia
 - raz lub dwa razy w ci gu tygodnia
 - trzy razy i cz ciej w ci gu tygodnia
 - c) poniewa musiałe wsta w celu pój cia do toalety?
 - w przeci gu ostatnich 4 tygodni ani razu
 - mniej ni raz w ci gu tygodnia
 - raz lub dwa razy w ci gu tygodnia
 - trzy razy i cz ciej w ci gu tygodnia
 - d) poniewa miałe problemy z oddychaniem?
 - w przeci gu ostatnich 4 tygodni ani razu
 - mniej ni raz w ci gu tygodnia
 - raz lub dwa razy w ci gu tygodnia
 - trzy razy i cz ciej w ci gu tygodnia
 - e) poniewa miałe kaszel lub gło no chrapałe ?
 - w przeci gu ostatnich 4 tygodni ani razu
 - mniej ni raz w ci gu tygodnia
 - raz lub dwa razy w ci gu tygodnia
 - trzy razy i cz ciej w ci gu tygodnia

- f) ponieważ było Ci za zimno?
- w przeciagu ostatnich 4 tygodni ani razu
 mniej niż raz w ciągu tygodnia
 raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
- g) ponieważ było Ci za ciepło?
- w przeciagu ostatnich 4 tygodni ani razu
 mniej niż raz w ciągu tygodnia
 raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
- h) ponieważ miały złe sny?
- w przeciagu ostatnich 4 tygodni ani razu
 mniej niż raz w ciągu tygodnia
 raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
- i) ponieważ coś Ci bolało?
- w przeciagu ostatnich 4 tygodni ani razu
 mniej niż raz w ciągu tygodnia
 raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
- j) z innych powodów?
 Proszę je nazwać :
- w przeciagu ostatnich 4 tygodni ani razu
 mniej niż raz w ciągu tygodnia
 raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
6. W przeciagu ostatnich czterech tygodni swój sen określiłby jako
- bardzo dobry
 do dobry
 raczej zły
 bardzo zły
7. W przeciagu ostatnich 4 tygodni jak często zażywał leki nasenne (przepisane przez lekarza i dostępne bez recepty w aptece)
- w przeciagu ostatnich 4 tygodni ani razu
 mniej niż raz w ciągu tygodnia
 raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
8. W przeciagu ostatnich czterech tygodni jak często miały problem z pozostaniem czujnym podczas prowadzenia samochodu, posiłków lub spotkaniach towarzyskich?
- w przeciagu ostatnich 4 tygodni ani razu
 mniej niż raz w ciągu tygodnia
 raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
9. W przeciagu ostatnich czterech tygodni jak często miały zbyt mało energii, aby wykonywać codzienne obowiązki?
- w przeciagu ostatnich 4 tygodni ani razu
 mniej niż raz w ciągu tygodnia
 raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
10. Czy śpisz sam w pokoju?
- tak
 tak, ale inna osoba śpi w sąsiednim pokoju
 nie, inna osoba śpi w tym samym pokoju
 nie, śpiam w łóżku z innymi osobami

Jeśli w Twoim pokoju sypia inna osoba, zapytaj czy i jak często zauważyła ona u Ciebie następujące objawy.

- a) głośne chrapanie
- w przeciągu ostatnich 4 tygodni ani razu
 - mniej niż raz w ciągu tygodnia
 - raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 - trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
- b) długie przerwy w oddychaniu podczas snu
- w przeciągu ostatnich 4 tygodni ani razu
 - mniej niż raz w ciągu tygodnia
 - raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 - trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
- c) kurcze lub nagłe ruchy nóg podczas snu
- w przeciągu ostatnich 4 tygodni ani razu
 - mniej niż raz w ciągu tygodnia
 - raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 - trzy razy i częściej w ciągu tygodnia
- d) stany pobudzenia lub zaburzenia orientacji w czasie nocy
- w przeciągu ostatnich 4 tygodni ani razu
 - mniej niż raz w ciągu tygodnia
 - raz lub dwa razy w ciągu tygodnia
 - trzy razy i częściej w ciągu tygodnia

Proszę jeszcze o podanie następujących danych:

wiek:

wzrost:

waga:

zawód:

- ucze
- bezrobotny
- emeryt
- pracownik
- własna działalność