

Skåringsinstruksjoner for Pittsburgh Sleep Quality Index

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) inneholder 19 selv-rapporteringsledd og 5 ledd som skal besvares av sengepartner eller romkamerat (om en slik er tilgjengelig). Bare selv-rapporteringsleddene inngår i skåringen. De 19 selv-rapporteringsleddene blir kombinert på en slik måte at de danner syv ”komponentskårer”, som hver har skårer som varierer fra 0 til 3. I alle tilfeller, indikerer en skåre på ”0” ingen vanskeligheter mens en skåre på ”3” indikerer alvorlige vansker. De syv ”komponentskårene” kan adderes for å lage en ”global” skåre (totalskåre), som har en spennvidde fra 0 til 21. Skåringsprosedyren er som følger:

Komponent 1: Subjektiv søvnkvalitet

Ta utgangspunkt i ledd 6 og gi skårer som følger:

<u>Respons</u>	<u>Komponentskåre 1</u>
”Veldig bra”	0
”Ganske bra”	1
”Ganske dårlig”	2
”Veldig dårlig”	3

Komponent 1 skåre: _____

Komponent 2: Søvnlatens

Ta utgangspunkt i ledd 2 og gi skårer som følger:

<u>Respons</u>	<u>Skåre</u>
≤ 15 minutter	0
16-30 minutter	1
31-60 minutter	2
> 60 minutter	3

Ledd 2 skåre: _____

Ta utgangspunkt i ledd 5a og gi skårer som følger:

<u>Respons</u>	<u>Skåre 1</u>
Ikke i løpet av den siste måneden	0
Mindre enn en gang i uken	1
En eller to ganger i uken	2
Tre eller flere ganger i uken	3

Ledd 5a skåre: _____

Adder skårene på ledd 2 og 5a

Sum av 2 og 5a: _____

Gi komponent 2 skåre som følger:

<u>Summen av 2 og 5a</u>	<u>Komponentskåre 2</u>
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Komponent 2 skåre: _____

Komponent 3: Søvn lengde

Ta utgangspunkt i ledd 4 og gi skårer som følger:

<u>Respons</u>	<u>Komponentskåre 3</u>
> 7 timer	0
6-7 timer	1
5-6 timer	2
< 5 timer	3

Komponent 3 skåre: _____

Komponent 4: Søvn effektivitet

1) Skriv ned antall timer søvn (ledd 4) her: _____

2) Beregn antall timer tilbrakt i sengen:

Når står respondenten opp (spørsmål 3): _____

- Leggetidspunkt (spørsmål 1) _____

Antall timer tilbrakt i sengen: _____

3) Beregn søvneffektiviteten som følger:

(Antall timer sovet/antall timer tilbrakt i sengen) x 100 = søvneffektivitet (%)

(_____/_____) x 100 = _____%

4) Gi skårer som følger:

<u>Søvn effektivitet</u>	<u>Komponentskåre 4</u>
≥ 85 %	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

Komponent 4 skåre: _____

Komponent 5: Søvnforstyrrelse

1) Ta utgangspunkt i ledd 5b-5j, og gi skårer som følger:

<u>Respons</u>	<u>Skåre 1</u>
Ikke i løpet av den siste måneden	0
Mindre enn en gang i uken	1
En eller to ganger i uken	2
Tre eller flere ganger i uken	3

Ledd 5b skåre: _____
 Ledd 5c skåre: _____
 Ledd 5d skåre: _____
 Ledd 5e skåre: _____
 Ledd 5f skåre: _____
 Ledd 5g skåre: _____
 Ledd 5h skåre: _____
 Ledd 5i skåre: _____
 Ledd 5j skåre: _____

2) Adder skårene for ledd 5b-5j

Sum skårer ledd 5b-5j: _____

3) Gi komponent 5 skåre som følger:

<u>Summen av 5b-5j</u>	<u>Komponentskåre 5</u>
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Komponent 5 skåre: _____

Komponent 6: Bruk av sovemedisin

Ta utgangspunkt i ledd 7 og gi skårer som følger:

<u>Respons</u>	<u>Komponentskåre 6</u>
Ikke i løpet av den siste måneden	0
Mindre enn en gang i uken	1
En eller to ganger i uken	2
Tre eller flere ganger i uken	3

Komponent 6 skåre: _____

Komponent 7: Dagtidfungering

1) Ta utgangspunkt i ledd 8 og gi skårer som følger:

<u>Respons</u>	<u>Skåre</u>
Ikke i løpet av den siste måneden	0
Mindre enn en gang i uken	1
En eller to ganger i uken	2
Tre eller flere ganger i uken	3

Skåre på ledd 8: _____

2) Ta utgangspunkt i ledd 9 og gi skårer som følger:

<u>Respons</u>	<u>Skåre</u>
Ikke noe problem i det hele tatt	0
Bare et lite problem	1
Et visst problem	2
Et stort problem	3

Skåre på ledd 9: _____

3) Adder skårene for ledd 8 og ledd 9:

Sum skårer ledd 8 + ledd 9: _____

4) Gi komponent 7 skåre som følger

<u>Summen av ledd 8 og 9</u>	<u>Komponentskåre 7</u>
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Komponent 7 skåre: _____

Global PSQI skåre

Adder alle de syv komponentskårene:

Global PSQI skåre: _____