

Slaapkwaliteitsindex van Pittsburgh (PSQI)

De Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) is een vragenlijst die de slaapkwaliteit en het slaappatroon meet. De vragenlijst beoordeelt 7 componenten: subjectieve slaapkwaliteit, inslaaptijd, slaapduur, gebruikelijke slaapefficiëntie, slaapstoornissen, gebruik van slaapmedicatie en slaperigheid of disfunctioneren overdag.

Aantal vragen	19 vragen
Geschatte duur	4 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Pittsburgh Sleep Quality Index
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer (1989)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 19 vragen

In de afgelopen maand:

Hoe laat ging u meestal naar bed?

In de afgelopen maand:

Hoe lang duurde het meestal voordat u 's nachts in slaap viel?

Minder dan 15 minuten | 15 tot 30 minuten | 30 tot 60 minuten | Meer dan 60 minuten

In de afgelopen maand:

Hoe laat stond u 's ochtends meestal op?

In de afgelopen maand:

Hoeveel uur heeft u per nacht werkelijk geslapen?

Dit aantal kan verschillen van het aantal uren dat u in bed lag.

Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand slecht geslapen omdat het volgende gebeurde?

U kon niet binnen 30 minuten in slaap vallen

Niet in de afgelopen maand	Minder dan één keer per week	Eén of twee keer per week	Drie keer of vaker per week

Scoring en interpretatie

Bij de scoring van de PSQI worden 7 componentscores bepaald, die elk worden beoordeeld van 0 (geen problemen) tot 3 (ernstige problemen). Deze scores worden vervolgens opgeteld tot een globale score (van 0 tot 21). Een hoge score wijst op een slechtere slaapkwaliteit.

Gebruik

Dit meetinstrument is niet beschikbaar op Mentaal. Ga voor toegang tot deze vragenlijst naar de website van de officiële distributeur, Mapi Research Trust, en dien een aanvraag in via ePROVIDE™

Naar ePROVIDE™