

PSQI

Pittsburgin unenlaatuindeksi (The Pittsburgh Sleep Quality Index) on työkalu, jolla voidaan arvioida unenlaatua ja uneen liittyviä tapoja. Se erottelee heikon ja hyvän unenlaadun mittaamalla seitsemää eri osa-alueita: subjektiivinen unenlaatu, univiive, unen kesto, unitehokkuus, uneen liittyvät häiriöt, unilääkkeiden käyttö ja päivän aikainen vireystila. Vastaa seuraaviin kysymyksiin mahdollisimman todun mukaisesti miettien ainoastaan viimeisintä kulunutta kuukautta.

1. Mihin aikaan olet yleensä mennyt sänkyyn? _____
2. Kuinka kauan sinulla kestää ennen nukahtamista? _____
3. Mihin aikaan olet yleensä herännyt aamulla? _____
4. A Kuinka monta tuntia nukut yössä? _____
4. B Kuinka monta tuntia olet sängyssä? _____

	Ei koskaan (0)	Harvemmin kuin kerran viikossa (1)	1-2x/viikko (2)	3x tai useammin viikossa (3)
5. Kuinka usein sinulla on vaikeuksia nukkua seuraavien syiden takia? A Et saa unta 30min kuluessa B Heräät keskellä yötä tai aamuyöstä C Sinun täytyy nousta käydäksesi vessassa D Et pysty hengittämään rennosti E Kuorsaat koväänisesti F Tunnet olosi liian kylmäksi G Tunnet olosi liian kuumaksi H Näet painajaisia I Sinulla on kiputiloja J Muut syyt				
6. Kuinka usein olet käyttänyt lääkitystä nukkumisen edistämiseksi viimeisen kuukauden aikana?				
7. Kuinka usein sinulla on ollut vaikeuksia pysyä hereillä esim. ajaessa, syödessä tai sosiaalisten aktiviteettien aikana viimeisen kuukauden aikana?				
8. Kuinka usein sinulla on ollut ongelmia saada asioita tehdyksi viimeisen kuukauden aikana?				
9. Miten arvioisit unenlaatusi viimeisen kuukauden aikana?	Erittäin hyvä (0)	Melko hyvä (1)	Melko huono (2)	Erittäin huono (3)

Pisteytys:

Komponentti 1 = Kysymyksen 9. tulos

Komponentti 2 = Kysymyksen 2. tulos (<15min =0, 16-30min = 1, 31-60min = 2, >60min =3) + kysymyksen 5. a tulos. Yhteenlasketusta tuloksesta: 0=0, 1-2=1, 3-4=2, 5-6=3

Komponentti 3 = Kysymyksen 4. tulos (>7=0, 6-7=1, 5-6=2, <5=3

Komponentti 4 = (Nukutut tunnit) / (sängyssä vietetyt tunnit) x 100. Tuloksesta >85=0, 75-84=1, 65-74=2, <65=3

Komponentti 5 = Vastausten summa kohdasta 5b kohtaan 5j. Yhteenlasketusta tuloksesta: 0=0, 1-9=1, 10-18=2, 19-27=3

Komponentti 6 = Kysymyksen 6. tulos

Komponentti 7 = Kysymys 7. + kysymys 8. Yhteenlasketusta tuloksesta 0=0, 1-2=1, 3-4=2, 5-6=3

Yhteistulos = Laske seitsemän komponentin summa

Yhteistulos, joka on suurempi kuin viisi, voi kertoa heikentyneestä unenlaadusta. Jos tuloksesi on tätä suurempi, unenlaatua kannattaa pyrkiä edistämään.

Linkki alkuperäiseen lomakkeeseen: http://uacc.arizona.edu/sites/default/files/psqi_sleep_questionnaire_1_pg.pdf