



Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Le seguenti domande servono a valutare come è stato il suo sonno nell'ultimo mese. Per ciascuna domanda scelga la risposta che descrive meglio la *maggioranza* dei giorni e delle notti dell'ultimo mese.
Le chiediamo gentilmente, di rispondere a tutte le domande.

1. Nell'ultimo mese, di solito, a che ora è andata/o a letto la sera?
ORARIO IN CUI SI DISPONE A LETTO _
2. Nell'ultimo mese, di solito, quanto tempo (in minuti) ha impiegato ad addormentarsi ogni notte?
DURATA DELL'ADDORMENTAMENTO IN MINUTI _
3. Nell'ultimo mese, di solito, a che ora si è alzata/o al mattino?
ORARIO IN CUI SI ALZA DAL LETTO _
4. Nell'ultimo mese, quante ore ha dormito effettivamente per notte? (potrebbero essere diverse dal numero di ore passate a letto).
ORE DISONNO PER NOTTE _

Per ciascuna delle seguenti domande, segni con una crocetta (X) la risposta più appropriata al suo caso. Anche in questo caso, per favore, faccia attenzione a rispondere a tutte le domande.

5. Nell'ultimo mese, quanto spesso ha avuto problemi di sonno dovuti a...	mai	meno di 1 volta a settimana	1 o 2 volte a settimana	3 o più volte a settimana
a. non riuscire ad addormentarsi entro 30 minuti				
b. svegliarsi nel mezzo della notte o al mattino presto senza riaddormentarsi subito				
c. alzarsi nel mezzo della notte per andare in bagno				
d. non riuscire a respirare bene				
e. tossire o russare forte				
f. sentire troppo freddo				
g. sentire troppo caldo				
h. fare brutti sogni				
i. avere dolori				
j. C'è qualche altro problema che può aver disturbato il suo sonno?				
6. Nell'ultimo mese, come valuta complessivamente la qualità del suo sonno?				
7. Nell'ultimo mese, quanto spesso				



**Dipartimento di Neuroscienze, Riabilitazione, Oftalmologia,
Genetica e Scienze Materno-Infantili
Università degli Studi di Genova**
Largo Daneo, 3 16132 Genova
Tel. 010/3537040 Fax 010/3538631



ha preso farmaci (prescritti dal medico o meno) per aiutarsi a dormire?				
8. Nell'ultimo mese, quanto spesso ha avuto difficoltà a rimanere sveglia/o alla guida o nel corso di attività sociali?				
	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto
9. Nell'ultimo mese, ha avuto problemi ad avere energie sufficienti per concludere le sue normali attività?				