

# PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index

© 1989 University of Pittsburgh

Met de Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) brengt u de slaapkwiteit van volwassenen in kaart.

---

## De vragenlijst



### Vragen

De PSQI bestaat uit 19 vragen over de slaap, die beantwoord kunnen worden met vier antwoordopties. Een voorbeeldvraag is “Hoe vaak had u tijdens de afgelopen maand moeilijkheden met slapen, omdat u naar het toilet moest gaan?”. De vragen worden beantwoord met ‘niet tijdens de afgelopen maand’, ‘minder dan één maal per week’, ‘één- of tweemaal per week’ of ‘drie- of meermaals per week’.

### Afnameduur

10 minuten

### Informanten

Patiënt/cliënt

---

## Schalen, scoring en normering



Er worden zeven componentscores berekend, die allen een componentscore van 0-3 hebben. De componentscores opgeteld vormen de totaalscore; hiervan is een afkappunt bekend.

### Componenten

1. Subjectieve slaapkwiteit
  2. Latentietijd tot slaap
  3. Slaapduur
  4. Hoeveelheid echte slaap
  5. Slaapverstoringen
  6. Gebruik van slaapmiddelen
  7. Dagelijks dysfunctioneren
- 

## Psychometrische gegevens



Er zijn meerdere onderzoeken over de PSQI gepubliceerd.

---

## Literatuur en verkrijgbaarheid



De PSQI is verkrijgbaar via e-provide van Mapi Research Trust (<https://eprovide.mapi-trust.org/>). Auteurs zijn Buysse, Berman, Kupfer, Monk en Reynolds.

Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.*; 28(2):193-213.

---

BergOp



Deze vragenlijst kan via BergOp ingevuld worden en er wordt een profiel weergegeven met de hierboven beschreven scores.

→ Indien u een [licentie](#) bij BergOp heeft, kunt u deze lijst gratis gebruiken. Wel dient u zich in te schrijven via e-provide.