SCALA DI PITTSBURGH PER LA VALUTAZIONE DELLA QUALITA' DEL SONNO

COGNOME_____NOME_____DATA_____

Le seguenti domande si riferiscono alle **abitudini di sonno della persona durante l'ultimo mese**. Si dovrà indicare la risposta che si riferisce alla maggior parte dei giorni delle notti dell'ultimo mese.				
Durante l'ultimo mese **1 – A che ora è andato a letto ?**				
2 – Quanto tempo (espresso in minuti) ha impiegato ad addormentarsi ogni notte ?				
3 – A che ora si è risvegliato la mattina ?				
4 – Quante ore ha dormito realmente la notte (possono essere differenti dal numero di ore passate a letto)?				
5 – durante l'ultimo mese, quanto spesso ha avuto problemi a dormire? Perché?	Mai durante l'ultimo mese	Meno di 1 volta alla settimana	1 o 2 volte alla settimana	3 o più alla settimana
	0	1	2	3
a) Non riusciva ad addormentarsi entro 30 minuti da quando era andato a letto?				
b) Si svegliava nel mezzo della notte nel mezzo della notte o presto la mattina				
c) Doveva alzarsi per andare in bagno				
d) Non riusciva a respirare bene				
e) Tossiva o russava rumorosamente				
f) Sentiva caldo				
g) Sentiva freddo				
h) Faceva brutti sogni				
i) Aveva dolore				
j) Per un'altra o più ragioni. Può descriverle, indicando anche quanto spesso ha avuto problemi, a dormire per questa ragione?				
6 – Durante l'ultimo mese, quanto spesso ha assunto farmaci (prescritti o di sua iniziativa) per dormire?				
7 – Durante l'ultimo mese, quanto spesso ha avuto problemi a stare sveglio, mentre, per esempio, guidava, mangiava o era impiegato in qualche altra attività?				

8 – Durante l'ultimo mese, quanto problematico è stato per lei mantenere l'entusiasmo per le cose che faceva?				
9 – Durante l'ultimo mese, come valuterebbe la sua qualità del sonno seconda la scala utilizzata a fianco?	Molto buona 0	Abbastanza buona 1	Abbastanza cattiva 2	Molto cattiva 3

VALUTAZIONE	PUNTEGGIO
C1 – Valutazione soggettiva del sonno Punteggio domanda 9	
C2 – Latenza del sonno (tempo impiegato per addormentarsi) Punteggio domanda 2 (< 15 minuti = 0; 16-30 minuti =1; 31 -60 minuti = 2; > 61 minuti =3) + punteggio domanda 5a Se la somma è uguale a 0=0; 1-2=1; 3-4=2; 5-6=3	
C3 – Durata del sonno punteggio domanda 4 (>7=0; 6-7=1; 5-6=2; < 5=3)	
C4 – Abituale efficacia del sonno (totale n ore dormite/n ore a letto) x 100 (> 85%= 0; 75-84% = 1; 65-74% = 2; < 65%=3)	
C5 – Disturbi del sonno Somma punteggi da domanda 5b a 5j (0 = 0; 1-9 = 1; 10-18 = 2; 19-27= 3)	
C6 – Uso di farmaci per favorire il sonno Punteggio domanda 6	
C7 – disfunzioni durante il giorno punteggio domanda 7 + punteggio domanda 8 (0=0; 1-2=1; 3- 4= 2; 5-6=3)	
Punteggio > 5 = sonno cattivo Punteggio < 5 = sonno buono	