

Στάθμιση της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου Pittsburgh Sleep Quality Index

Ε. Περαντώνη, Α. Αμφιλοχίου, Π. Στειρόπουλος, Λ Κολιλέκας,
Β Τσάρα

Μονάδα Ύπνου Γ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, Κέντρο Ύπνου
ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ, Αθήνα, Εργαστήριο ύπνου Πνευμονολογικής
κλινικής ΔΠΘ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ▶ Η αξιολόγηση της ποιότητας του ύπνου είναι σημαντική για ένα ευρύ φάσμα της κλινικής και συμπεριφορικής έρευνας σε γενικό πληθυσμό ή σε ασθενείς
- ▶ Τυποποιημένα ερωτηματολόγια παρέχουν γενικές αξιολογήσεις της ποιότητας ύπνου, αλλά ελάχιστα είναι διαθέσιμα

ΣΚΟΠΟΣ

- ▶ Η αξιολόγηση του ερωτηματολογίου Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) στην ελληνική γλώσσα, σε ασθενείς με και χωρίς διαταραχή της αναπνοής στον ύπνο

PSQI

- ▶ Το PSQI είναι ένα τυποποιημένο ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης της ποιότητας ύπνου κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα
- ▶ Κυκλοφόρησε το 1989, και έχει μεταφραστεί και χρησιμοποιείται σε περισσότερες από 52 γλώσσες
- ▶ Στα ελληνικά υπάρχει επίσημη, τυποποιημένη μετάφραση

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΝΟΥ ΤΟΥ PITTSBURGH (GR-PSQI)

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Οι ακόλουθες ερωτήσεις σχετίζονται με τις συνήθειες ύπνου σας κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών **μόνο**.

Οι απαντήσεις σας θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν ακριβέστερες για την πλειοψηφία των ημερών και νυχτών κατά την περίοδο των τελευταίων τριάντα (30) ημερών.

Παρακαλούμε απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις.

1. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, πού πηγαίνατε συνήθως για ύπνο το βράδυ;

ΣΥΝΗΘΗΣ ΩΡΑ ΥΠΝΟΥ _____

2. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, πόσο χρόνο (σε λεπτά) σας έπαιρνε για να αποκοιμηθείτε κάθε βράδυ;

ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΕΠΤΩΝ _____

3. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, πού σηκωνόσασταν συνήθως το πρωί;

ΣΥΝΗΘΗΣ ΩΡΑ ΕΓΕΡΣΗΣ _____

4. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, πόσες ώρες κοιμόσασταν πραγματικά τη νύχτα; (Αυτό μπορεί να είναι διαφορετικό από τον αριθμό των ωρών που ξοδέψατε στο κρεβάτι)

ΩΡΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΥ ΥΠΝΟΥ ΑΝΑ ΝΥΧΤΑ _____

Για κάθε μία από τις επόμενες ερωτήσεις, σημειώστε τη μία καλύτερη απάντηση. Παρακαλούμε απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις.

5. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, πόσο συχνά είχατε πρόβλημα να κοιμηθείτε, εξαιτίας του ότι...	Όχι κατά τις τελευταίες 30 ημέρες	Λιγότερο από μία φορά τη βδομάδα	Μία ή δύο φορές τη βδομάδα	Τρεις ή περισσότερες φορές τη βδομάδα
α. Δεν μπορούσατε να κοιμηθείτε μέσα σε 30 λεπτά;	0	1	2	3
β. Ξυπνούσατε στη μέση της νύχτας ή νωρίς το πρωί;	0	1	2	3
γ. Χρειαζόταν να σηκωθείτε για να χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα;	0	1	2	3
δ. Δεν μπορούσατε να αναπνεύσετε άνετα;	0	1	2	3
ε. Βήχατε ή ροχαλίζατε δυνατά;	0	1	2	3
στ. Αισθανόσασταν υπερβολικό κρύο;	0	1	2	3

Γυρίστε σελίδα

5. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, πόσο συχνά είχατε πρόβλημα να κοιμηθείτε, εξαιτίας του ότι...	Όχι κατά τις τελευταίες 30 ημέρες	Λιγότερο από μία φορά τη βδομάδα	Μία ή δύο φορές τη βδομάδα	Τρεις ή περισσότερες φορές τη βδομάδα
ζ. Αισθανόσασταν υπερβολική ζέστη;	0	1	2	3
η. Βλέπατε άσχημα όνειρα;	0	1	2	3
θ. Πονούσατε;	0	1	2	3
ι. Άλλος λόγος (ή άλλοι λόγοι). Παρακαλούμε περιγράψτε:	0	1	2	3
6. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, πόσο συχνά πήρατε φάρμακα (με συνταγή ή χωρίς συνταγή γιατρού) για να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε;	0	1	2	3
7. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, πόσο συχνά είχατε πρόβλημα να παραμείνετε ξύπνιος/α ενώ οδηγούσατε, τρώγατε ή συμμετείχατε σε μία κοινωνική δραστηριότητα;	0	1	2	3
	Καθόλου πρόβλημα	Μόνο ένα μικρό πρόβλημα	Αρκετό πρόβλημα	Πολύ μεγάλο πρόβλημα
8. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, κατά πόσο ήταν πρόβλημα για εσάς να διατηρήσετε αρκετό ενθουσιασμό για να κάνετε πράγματα και να ολοκληρώσετε δραστηριότητες;	0	1	2	3
	Πολύ καλή	Μάλλον καλή	Μάλλον κακή	Πολύ κακή
9. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα (30) ημερών, πώς θα βαθμολογούσατε την ποιότητα του ύπνου σας γενικώς;	0	1	2	3

Τώρα ελέγξτε εάν απαντήσατε σε όλες τις ερωτήσεις.

Αναφορά: Kotronoulas GC, Papadopoulou CN, Papapetrou A, Patiraki E. Support Care Cancer. 2010 Oct 23. [Epub ahead of print]. DOI 10.1007/s00520-010-1025-4

PSQI

- ▶ Αποτελείται από επτά κλινικά διακριτές υποκατηγορίες δυσκολιών στον ύπνο, οι οποίες είναι:
 - ▶ υποκειμενική ποιότητα ύπνου (μία ερώτηση)
 - ▶ καθυστέρηση ύπνου (δύο ερωτήσεις)
 - ▶ διάρκεια ύπνου (μία ερώτηση)
 - ▶ αποδοτικότητα ύπνου (τρεις ερωτήσεις)
 - ▶ διαταραχές ύπνου (εννέα ερωτήσεις)
 - ▶ χρήση υπνωτικών φαρμάκων (μία ερώτηση)
 - ▶ ημερήσια δυσλειτουργία (δύο ερωτήσεις)

PSQI

- ▶ Οι διακριτές αυτές υποκατηγορίες του PSQI, αθροίζονται και παράγουν ένα συνολικό αποτέλεσμα, με φυσιολογική τιμή ≤ 5 .

ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

- ▶ Χρησιμοποιήθηκε η τυποποιημένη ελληνική έκδοση
- ▶ Συμπληρώθηκε από 287 άτομα, που προσήλθαν για εξέταση στα ΕΙ ύπνου
- ▶ Συμμετείχαν 3 Μονάδες/Εργαστήρια ύπνου
- ▶ Σε όλους εκτιμήθηκε η ημερήσια υπνηλία με την ESS

- ▶ 207 με ΣΑΥΥ διαφόρου βαρύτητας
- ▶ 80 χωρίς διαταραχή ύπνου.

ΑΣΘΕΝΕΙΣ

		ΗΛΙΚΙΑ χρόνια	BMI kg/m²	AHI/h	AverSpO₂ %
ΟΜΑΔΑ ΜΕ ΣΑΥΥ	Mean	51,49	32,41	42,69	91,6
	Std. Deviation	13,69	7,18	26,58	4,43
ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ	Mean	50,26	27,55	2,73	94,07
	Std. Deviation	12,90	4,48	1,24	1,89

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

		SSQ	SL	SDU	HSE	SDI	SM	DD	PSQI
ΟΜΑΔΑ ΜΕ ΣΑΥΥ	Mean	1,56	0,86	1,4	0,61	1,79	0,33	1,35	7,81
	Std. Deviation	0,889	0,994	0,93	1,041	0,656	0,874	1,043	3,8
ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ	Mean	0,82	0,62	1,16	0,45	1,22	0,07	0,56	4,9
	Std. Deviation	0,694	0,7	0,866	0,883	0,583	0,385	0,666	2,4
p: Sig. (2-tailed)		,000	,06	,06	,25	,000	,016	,000	,000

SSQ - υποκειμενική ποιότητα ύπνου

SL - καθυστέρηση ύπνου

SDU - διάρκεια ύπνου

HSE - αποδοτικότητα ύπνου

SDI - διαταραχές ύπνου

SM - χρήση υπνωτικών φαρμάκων

DD - ημερήσια δυσλειτουργία

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- ▶ Οι ασθενείς με ΣΑΥΥ έχουν παθολογική τιμή PSQI ενώ η ομάδα ελέγχου φυσιολογική τιμή
- ▶ Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της τιμής PSQI και AHI, SpO₂ και BMI.
- ▶ Αντίθετα παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της τιμής PSQI και της ημερήσιας υπνηλίας (ESS>10)

(p=,000 r=0,400)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

- ▶ Η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου PSQI είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την αξιολόγηση της ποιότητας ύπνου
- ▶ Στα φυσιολογικά άτομα η συνολική τιμή είναι ανάλογη με διεθνή φυσιολογικά όρια
- ▶ Οι ασθενείς με ΣΑΥΥ έχουν παθολογική - υψηλότερη τιμή που σχετίζεται με την ημερήσια υπνηλία

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ