

Annexe 1 : Le questionnaire Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

traduit en arabe Tunisien

**استبيان جودة النوم  
Pittsburgh (PSQI)**

تاريخ اليوم ...../...../.....

تتعلق هذه الأسئلة بعادات نومك في الشهر الماضي  
إجاباتك يلزمها ان تشير إلى التجارب التي مرّيت بها خلال معظم الأيام والليالي في الشهر الماضي.  
اجب عن كل الأسئلة

1- في الشهر الماضي، مع أنا وقت تمشي ترقد؟

وقت النوم المعتاد.....

2 - في الشهر الماضي، قَدَّاش تحبك وقت (بالدقائق) باش يجيك النوم كل ليلة؟

عدد الدقائق.....

3- في الشهر الماضي، وقتناش عادة تقوم في الصباح؟

الوقت إلي متعود تقوم فيه .....

4- في الشهر الماضي، قَدَّاش من ساعة نوم فعلية ترقد كل ليلة؟

(ينجم يكون الرقم مختلف عن عدد الساعات إلي تفعدّها في فرشك)

ساعات النوم في الليلة .....

أشر لأفضل إجابة لكل سؤال من الأسئلة التالية. اجب عن كل الأسئلة

5- في الشهر الماضي، قَدَّاش من مرّة واجهتك صعوبة في النوم بسبب :

حتى مرة في الشهر الماضي	أقل من مرة واحدة في الأسبوع	مرة أو مرتين في الأسبوع	ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع	
				(أ) ما نجمتش ترقد في أقل من 30 دقيقة
				(ب) فقت في وسط الليل ولأ في الصباح بكري
				(ج) فقت باش تدخل بيت الراحة
				(د) ما نجمتش تننفس بالقدي

				ه) كحَيْثُ وَلَا شَحْرَتْ بِالْقَوِي
				و) بردت برشا
				ز) سخّنت برشا
				ح) عملت أحلام خائبة
				خ) جاوك وجايع
ي) لسبب/ لأسباب آخر/أخرى. أوصف				
ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع	مرة أو مرتين في الأسبوع	أقل من مرة واحدة في الأسبوع	حتى مرة في الشهر الماضي	قدّاش من مرة صارتك اضطرابات النوم لهذه الأسباب

6- في الشهر الماضي، كفاش تقيم جودة نومك بشكل عام؟

- جيدة جدا  
 جيدة  
 سيئة  
 سيئة جدا

7- في الشهر الماضي، قدّاش من مرّة خذيت فيها دواء (وصفه لك طبيبك ولا شريت بلاش

وصفة طبية) باش تسهل نومك؟

- حتى مرة في الشهر الماضي  
 أقل من مرة واحدة في الأسبوع  
 مرة أو مرتين في الأسبوع  
 ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع

8- في الشهر الماضي، قدّاش من مرّة لقيت صعوبة باش تفعد فايق وقت إلي كنت تقرأ، تأكل، كنت

لاهي في نشاط اجتماعي؟

- حتى مرة في الشهر الماضي  
 أقل من مرة واحدة في الأسبوع  
 مرة أو مرتين في الأسبوع  
 ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع

9- في الشهر الماضي، الى اي درجة لقيت مشكلة في التّحمس للقيام بأعمالك؟

- ما هوش مشكل بالكل  
 فقط مشكلة صغيرة  
 بعض المشاكل  
 مشكلة كبيرة جدا