

Basic Nordic Sleep Questionnaire (BNSQ)

J Sleep Res 4:150-155, 1995

Nome Cognome

La preghiamo di rispondere alle seguenti domande, scegliendo un'unica risposta.

1. Ha mai avuto difficoltà ad addormentarsi negli ultimi 3 mesi?
 1. mai o meno di una volta al mese
 2. meno di una volta a settimana
 3. 1-2 notti a settimana
 4. 3-5 notti a settimana
 5. tutte le notti o quasi
 2. Quanto tempo (in termini di minuti) rimane sveglio nel letto prima di addormentarsi (una volta spenta la luce)?
 1. durante i giorni lavorativi: occorrono circa prima che mi addormenti
 2. durante i giorni festivi: occorrono circa prima che mi addormenti
 3. Quanto spesso si è svegliato durante la notte negli ultimi 3 mesi?
 1. mai o meno di una volta al mese
 2. meno di una volta a settimana
 3. 1-2 notti a settimana
 4. 3-5 notti a settimana
 5. tutte le notti o quasi
 4. Se di solito si alza di notte, quante volte negli ultimi 3 mesi?
 1. di solito non mi alzo la notte
 2. una volta ogni notte
 3. 2 volte
 4. 3-4 volte
 5. almeno 5 volte
 5. Quanto spesso si è svegliato troppo presto al mattino senza potersi poi riaddormentare negli ultimi 3 mesi?
 1. mai o meno di una volta al mese
 2. meno di una volta a settimana
 3. 1-2 notti a settimana
 4. 3-5 notti a settimana
 5. tutte le notti o quasi
 6. Negli ultimi 3 mesi quanto bene ha dormito?
 1. bene
 2. piuttosto bene
 3. né bene né male
 4. piuttosto male
 5. male
 7. Ha utilizzato qualche farmaco (su prescrizione medica) negli ultimi 3 mesi?
 1. mai o meno di una volta al mese
 2. meno di una volta a settimana
 3. 1-2 notti a settimana
 4. 3-5 notti a settimana
 5. tutte le notti o quasi
- Che tipo di pillole?
8. Si sente eccessivamente addormentato al risveglio?
 1. mai o meno di una volta al mese
 2. meno di una volta a settimana
 3. 1-2 notti a settimana
 4. 3-5 notti a settimana
 5. tutte le notti o quasi
 9. Si sente eccessivamente addormentato durante la giornata?
 1. mai o meno di una volta al mese
 2. meno di una volta a settimana
 3. 1-2 notti a settimana
 4. 3-5 notti a settimana
 5. tutte le notti o quasi

Basic Nordic Sleep Questionnaire (BNSQ)

J Sleep Res 4:150-155, 1995

10. Ha sofferto di un'irresistibile voglia di addormentarsi sul lavoro durante gli ultimi 3 mesi?

1. mai o meno di una volta al mese
2. meno di una volta a settimana
3. 1-2 notti a settimana
4. 3-5 notti a settimana
5. tutte le notti o quasi

11. Ha sofferto di un'irresistibile voglia di addormentarsi nel tempo libero negli ultimi 3 mesi?

1. mai o meno di una volta al mese
2. meno di una volta a settimana
3. 1-2 notti a settimana
4. 3-5 notti a settimana
5. tutte le notti o quasi

12. Quante ore dorme di solito ogni notte?

Dormo circa ore a notte

13. A che ora va a letto per dormire?

1. durante i giorni lavorativi: alle
2. durante i giorni festivi: alle

14. A che ora si alza di solito?

1. durante i giorni lavorativi: alle
2. durante i giorni festivi: alle

15a. Quanto spesso fa un riposino nell'arco della giornata?

1. mai o meno di una volta al mese
2. meno di una volta a settimana
3. 1-2 notti a settimana
4. 3-5 notti a settimana
5. tutte le notti o quasi

15b. Se fa un riposino, quanto tempo dura?

Circa

16. Mentre dorme russa?

1. mai o meno di una volta al mese
2. meno di una volta a settimana
3. 1-2 notti a settimana
4. 3-5 notti a settimana
5. tutte le notti o quasi

17. Come russa?

1. non russo
2. il mio russamento è regolare e a bassa voce
3. è regolare ma piuttosto pronunciato
4. è regolare ma molto forte (lo sentono persone che dormono in alte camere)
5. russo molto forte e in modo intermittente (con delle pause in cui non respiro)

18. Ha notato (o altri hanno notato) se mentre dorme trattiene il respiro (apnea)?

1. mai o meno di una volta al mese
2. meno di una volta a settimana
3. 1-2 notti a settimana
4. 3-5 notti a settimana
5. tutte le notti o quasi

19. Se russa almeno 1-2 volte a settimana, da quanti anni russa?

Russo da circa anni. Avevo circa anni quando ho cominciato a russare.

20. Di quante ore di sonno necessita a notte (quante ore dormirebbe ogni notte se potesse)?

Ho bisogno di ore e minuti di sonno ogni notte.

21. Se ha problemi di sonno, che tipo di problemi ha?

.....
.....
.....
.....