

	T.C. NEC METTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.12
		YAYIN TARİHİ	01.07.2015
		REVİZYON NO	00
	ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI ÇOCUK UYKU ALIŞKANLIKLARI ANKETİ	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	1 / 2

Aşağıdaki cümleler çocuğunuzun uyku alışkanlıklarını ve uykuyla ilişkili muhtemel zorluklarını içermektedir. Geçen haftayı düşünerek bu sorulara cevap veriniz.
Eğer bir durum haftada 5-7 kez oluyorsa **GENELLİKLE**, 2-4 kez oluyorsa **BAZEN**, 1 kez oluyorsa ya da hiç olmuyorsa **NADİREN** şeklinde cevap veriniz.

Yatma Zamanı

Çocuğunuzun yatış saatini yazınız: _____

1. Yatağa her gece aynı saatte gider	Genellikle	Bazen	Nadiren
2. Yattıktan sonra 20 dakika içinde uykuya dalar	Genellikle	Bazen	Nadiren
3. Kendi başına yatağında uykuya dalar	Genellikle	Bazen	Nadiren
4. Anne-babasının ya da kardeşinin yatağında uykuya dalar	Genellikle	Bazen	Nadiren
5. Uykuya dalarken anne-babasının odada olması gerekir	Genellikle	Bazen	Nadiren
6. Yatma saatinde mücadele eder (ağlar, yatakta durmak istemez vs)	Genellikle	Bazen	Nadiren
7. Karanlıkta uyumaktan korkar	Genellikle	Bazen	Nadiren
8. Yalnız başına uyumaktan korkar	Genellikle	Bazen	Nadiren

Uyku Davranışı

Çocuğunuzun her günlük genel uyku miktarı: _____ saat, _____ dakika

9. Çok az uyur	Genellikle	Bazen	Nadiren
10. Yeterli miktarda uyur	Genellikle	Bazen	Nadiren
11. Her gün aynı miktarda uyur	Genellikle	Bazen	Nadiren
12. Gece yatağını ıslatır	Genellikle	Bazen	Nadiren
13. Uykusunda konuşur	Genellikle	Bazen	Nadiren
14. Uyku sırasında huzursuzdur ve çok hareket eder	Genellikle	Bazen	Nadiren
15. Gece uykusunda yürür	Genellikle	Bazen	Nadiren
16. Gece başkasının yatağına gider (anne-babasının, kardeşlerinin vs)	Genellikle	Bazen	Nadiren

17. Uykuda dış gıcırdatır	Genellikle	Bazen	Nadiren
18. Yüksek sesle horlar	Genellikle	Bazen	Nadiren
19. Uyku sırasında sanki nefes alması duruyor gibidir	Genellikle	Bazen	Nadiren
20. Uyku sırasında kesik kesik nefes alır, burnundan horultuyla nefes alıp verir	Genellikle	Bazen	Nadiren
21. Ev dışında bir yerde uyumakta sorun yaşar (akrabalarda, yada gezide)	Genellikle	Bazen	Nadiren
22. Gece uykudan bağıarak uyanır, terlemiştir, sakinleştirilemez	Genellikle	Bazen	Nadiren
23. Korkutucu bir rüya nedeniyle telaşla uyanır	Genellikle	Bazen	Nadiren

Gece Uykudan Uyanma

24. Uykuda bir kez uyanır	Genellikle	Bazen	Nadiren
25. Uykuda bir kereden fazla uyanır	Genellikle	Bazen	Nadiren

Gece uyandığında kaç dakika uyanık kaldığını yazınız: _____

Sabah Uykudan Kalkma/ Gündüz Uykululuk Hali

Sabahları genelde uyandığı saati yazınız: _____

26. Sabah kendiliğinden uyanır*	Genellikle	Bazen	Nadiren
27. Keyifsiz bir şekilde uyanır	Genellikle	Bazen	Nadiren
28. Çocuğu yetişkinler ya da kardeşleri uyandırır	Genellikle	Bazen	Nadiren
29. Sabahları yataktan çıkmakta zorlanır	Genellikle	Bazen	Nadiren
30. Sabahları uyanıp ayılması uzun zaman alır	Genellikle	Bazen	Nadiren
31. Sabahları yorgun görünür	Genellikle	Bazen	Nadiren

Aşağıda belirtilen durumlarda çok uykusu gelir ya da uyuyakalır:

	1 Uykusu gelmez	2 Çok uykusu gelir	3 Uyuyakalır
32. Televizyon seyredirken	Genellikle	Bazen	Nadiren
33. Arabada yolculuk ederken	Genellikle	Bazen	Nadiren