



P TTSBURGH UYKU KAL TES NDEKS

Doküman Kodu	KLN.FR.59
Yayın Tarihi	04.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1 / 2

sim:

Tarih:

Ya :

A a ıdaki sorular yalnızca geçen ayki mutad uyku alı kanlıklarınızla ilgilidir. Cevaplarınız geçen ay içindeki gün ve gecelerin ço una uyan en do ru kar ılı 1 belirtmelidir.. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız.

1-Geçen ay, geceleri genellikle ne zaman yattınız?

MUTAD YATI SAAT :

2-Geçen ay, geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika olarak) aldı?

DAK KA

3-Geçen ay, sabahları genellikle ne zaman kalktınız?

MUTAD KALKI SAAT :

4-Geçen ay, geceleri kaç saat gerçekten uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdi iniz süreden farklı olabilir).

B R GECEDEK UYKU SÜRES SAAT

A a ıdaki soruların her biri için en uygun cevabı seçiniz. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız.

5-Geçen ay, a a ıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne kadar sıklıkla ya adınız?

a-30 dakika içinde uykuya dalamadınız

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla

b-Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla

c-Tuvalet kalkıyorum, banyo yapmak üzere kalkmak zorunda kaldınız

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla

d-Rahat bir ekilde nefes alıp veremediniz

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla

e-Öksürdünüz veya gürültülü bir ekilde horladınız

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla

f-A ır ı derecede ü üdünüz

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla

g-A ır ı derecede sıcaklık hissettiniz

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla

h-Kötü rüyalar gördünüz

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla

i-A ır ı duydunuz

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla

j-Di er neden (ler) lütfen belirtiniz

geçen ay	haftada	haftada bir	haftada üç
boyunca hiç	birden az	veya iki kez	veya daha fazla



P TTSBURGH UYKU KAL TES NDEKS

Doküman Kodu	KLN.FR.59
Yayın Tarihi	04.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	2 / 2

6-Geçen ay, uyku kalitenizi bütünüyle nasıl de erlendirebilirsiniz?

- Çok iyi
- Oldukça iyi
- Oldukça köt
- Çok köt

7-Geçen ay uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız?

- | | | | |
|-------------|-----------|--------------|-----------------|
| geçen ay | haftada | haftada bir | haftada üç |
| boyunca hiç | birden az | veya iki kez | veya daha fazla |

8-Geçen ay araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?

- | | | | |
|-------------|-----------|--------------|-----------------|
| geçen ay | haftada | haftada bir | haftada üç |
| boyunca hiç | birden az | veya iki kez | veya daha fazla |

9-Geçen ay, bu durum i lerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem olu turdu?

- Hiç problem olu turmadı
- Yalnızca çok az bir problem olu turdu
- Bir dereceye kadar problem olu turdu
- Çok büyük bir problem olu turdu

10-Bir yatak partneriniz veya oda arkada ınız var mı? Sen kötü bir yatak e imisiniz?

- Bir yatak partneri veya oda arkada ı yok, hayır de ilim
- Di er odada bir yatak partneri veya oda arkada ı var, ayrı yatar
- Partner aynı odada fakat aynı yatakta de il
- Partner aynı yatakta yatarım

E er bir oda arkada ınız veya yatak partneriniz varsa ona geçen ay a a ıdaki durumları ne kadar sıklıkla ya adı ınızı sorun.

a-Gürültülü horlama

- | | | | |
|-------------|-----------|--------------|-----------------|
| geçen ay | haftada | haftada bir | haftada üç |
| boyunca hiç | birden az | veya iki kez | veya daha fazla |

b-Uykuda iken nefes alıp vermeler arasında uzun aralıklar

- | | | | |
|-------------|-----------|--------------|-----------------|
| geçen ay | haftada | haftada bir | haftada üç |
| boyunca hiç | birden az | veya iki kez | veya daha fazla |

c-Uyurken bacaklarda se irme veya sıçrama

- | | | | |
|-------------|-----------|--------------|-----------------|
| geçen ay | haftada | haftada bir | haftada üç |
| boyunca hiç | birden az | veya iki kez | veya daha fazla |

d-Uyku esnasında uyumsuzluk veya a kınlık

- | | | | |
|-------------|-----------|--------------|-----------------|
| geçen ay | haftada | haftada bir | haftada üç |
| boyunca hiç | birden az | veya iki kez | veya daha fazla |

e-Uyurken olan di er huzursuzluklarınız, lütfen belirtiniz.

- | | | | |
|-------------|-----------|--------------|-----------------|
| geçen ay | haftada | haftada bir | haftada üç |
| boyunca hiç | birden az | veya iki kez | veya daha fazla |