



## ÇOCUK UYKU ALI KANLIKLARI (Okulöncesi ve Okul ça 1 çocukları için)

Doküman Kodu	PS.FR.009
Yayın Tarihi	24.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

A a idaki cümleler çocu unuzun uyku alı kanlıklarını ve uykuyla ili kili muhtemel zorluklarını içermektedir. Geçen haftayı dü ünerek bu sorulara cevap veriniz. E er geçti imiz hafta bir nedenle (çocu unuzun ate li bir enfeksiyonu olmu olabilir ve iyi uyuyamamı olabilir ya da örne in ta nınma ya da tadilat nedeniyle ev ya antınızda düzen de i ikli i ya anmı olabilir) her zamanki ya antı düzeninizden farklı geçti ise o zaman normal düzeninizde ya adı nız en son haftayı dü ünerek soruları yanıtlayınız.

E er bir durum haftada 5-7 kez oluyorsa GENELL KLE, 2-4 kez oluyorsa BAZEN, 1 kez oluyor ya da hiç olmuyorsa NAD REN ekinde cevap veriniz. Ek olarak, her bir satırda söz edilen uyku alı kanlı 1 size göre sorun yaratıyorsa “evet”, yaratmıyorsa “hayır”ı yuvarlak içine alınız.

### Yatma Zamanı

Çocu unuzun yatı saatini yazınız: \_\_\_\_\_

3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
--------------------------	---------------------	-----------------------

- 1) Yata a her gece aynı saatte gider\*
- 2) Yattıktan sonra 20 dakika içinde uykuya dalar\*
- 3) Kendi ba ına yata ında uykuya dalar\*
- 4) Anne-babasının ya da karde inin yata ında uykuya dalar
- 5) Uykuya dalarken anne-babasının odada olması gerekir
- 6) Yatma saatinde mücadele eder (a lar, yatakta durmak istemez vs)
- 7) Karanlıkta uyumaktan korkar
- 8) Yalnız ba ına uyumaktan korkar

### Uyku Davranı ı

Çocu unuzun her günkü genel uyku miktarı: \_\_\_\_\_ saat, \_\_\_\_\_ dakika  
(gece uykusu ile gün içindeki uyku miktarının toplamı)

3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
--------------------------	---------------------	-----------------------

- 9) Çok az uyur
- 10) Yeterli miktarda uyur\*
- 11) Her gün aynı miktarda uyur\*
- 12) Gece yata ını ıslatır
- 13) Uykusunda konu ur
- 14) Uyku sırasında huzursuzdur ve çok hareket eder
- 15) Gece uykusunda yürür
- 16) Gece ba kasının yata ına gider (anne-babasının, karde lerinin vs)
- 17) Uykuda di gıcırdattır (di hekimi de bunu size söylemi olabilir)
- 18) Yüksek sesle horlar
- 19) Uyku sırasında sanki nefes alması duruyor gibidir
- 20) Uyku sırasında kesik kesik nefes alır, burnundan horultuyla nefes alıp verir
- 21) Ev dı ında bir yerde uyumakta sorun ya ar (akrabalarda,



## ÇOCUK UYKU ALI KANLIKLARI (Okulöncesi ve Okul ça 1 çocukları için)

Doküman Kodu	PS.FR.009
Yayın Tarihi	24.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

yada gezide)

- 22) Gece uykudan ba ırarak uyanır, terlemi tir,  
sakinle tirilemez
- 23) Korkutucu bir rüya nedeniyle tela la uyanır

### Gece Uykudan Uyanma

3	2	1
Genellikle	Bazen	Nadiren
(5-7)	(2-4)	(0-1)

- 24) Uykuda bir kez uyanır
- 25) Uykuda bir kereden fazla uyanır

Gece uyandı ında kaç dakika uyanık kaldı ını yazınız: \_\_\_\_\_

### Sabah Uykudan Kalkma/ Gündüz Uykululuk Hali

Sabahları genelde uyandı 1 saati yazınız: \_\_\_\_\_

3	2	1
Genellikle	Bazen	Nadiren
(5-7)	(2-4)	(0-1)

- 26) Sabah kendili inden uyanır\*
- 27) Keyifsiz bir eklide uyanır
- 28) Çocu u yeti kinler ya da karde leri uyandırır
- 29) Sabahları yataktan çıkmakta zorlanır
- 30) Sabahları uyanıp ayılması uzun zaman alır
- 31) Sabahları yorgun görünür

A a ıda belirtilen durumlarda çok uykusu gelir ya da uyuyakalır:

1	2	3
Uykusu gelmez	Çok uykusu gelir	Uyuya kalır

- 32) Televizyon seyrederken
- 33) Arabada yolculuk ederken