



UYKU HASTALIKLARI DEĞERLENDİRME ANKETLERİ



KODU: KLN.FR.73

YAYIN TARİHİ: ŞUBAT 2014

REVİZYON NO: 00

REVİZYON TARİHİ: --

SAYFA NO: 1/4

STANFORD UYKULULUK ÖLÇEĞİ

1. Aktif ve sürekli uyanık hissediyor.	
2. Fonksiyonlar yüksek düzeyde ama maksimum değil, işe konsantre olabiliyor.	
3. Uyanık durumda fakat relaks, yanıt veriyor ama tam alert değil	
4. Bazen dalgın.	
5. Dalgın ve hareketleri yavaşlamış.	
6. Belirgin uyku hali var, sürekli yatmayı tercih ediyor.	
7. Uyanık kalamıyor.	

PİTSBURG UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki soruları son 1 ay içerisindeki uyku alışkanlıklarınızı dikkate alarak yanıtlayınız.

1. Genellikle saat kaçta uyku için yatağa gidersiniz?.....
2. Yatağa yatmanız ile uykuya dalmanız arasında geçen süre ortalama kaç dakikadır?.....
3. Genellikle sabah saat kaçta uyanırsınız?.....
4. Geceleri ortalama uyku süreniz ne kadardır (yatakta geçirilen süre değil uyku süresi)?

5. Geçen ay içinde kötü uyudum çünkü...	Hiç yok (0)	Haftada 1 den az (1)	Haftada 1-2 kere (2)	Haftada 3 veya daha fazla (3)
a)30 dk içinde uykuya dalamadım				
b)Uygunun ortasında ya da sabah çok erken uyandım				
c)Banyoyu kullanmak zorunda kaldım				
d)Rahat nefes alamadım				
e)Şiddetli horladım veya öksürdüm				
f)Soğuk hissettim				
g)Sıcak hissettim				
h)Kötü rüya gördüm				
l)Ağrım oldu				
j)Diğer nedenler				



UYKU HASTALIKLARI DEĞERLENDİRME ANKETLERİ



KODU: KLN.FR.73

YAYIN TARİHİ: ŞUBAT 2014

REVİZYON NO: 00

REVİZYON TARİHİ: --

SAYFA NO: 2/4

6. geçen ay içinde uykuya yardım için ne kadar sıklıkla ilaç kullanmak zorunda kaldınız	Hiç yok (0)	Haftada 1 den az (1)	Haftada 1-2 kere (2)	Haftada 3 veya daha fazla (3)
7. geçen ay içerisinde ne kadar sıklıkla uyanırken araç kullanma, yemek yeme veya sosyal aktivitelerde uykululuk nedeni ile zorluk çektiniz?				
8. geçen ay içerisinde ne kadar sıklıkla isteksizlik çektiniz?				
	Çok iyi (0)	Oduka iyi (1)	Oldukça kötü (2)	Çok kötü (3)
9. Geçen ay içerisinde genel olarak uyku kaliteniz için yorumunuz.				

PİTSBURG UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

SORU VE SORUNUN PUAN KARŞILIĞI		PUAN
Komponent 1 (Subjektif Uyku Kalitesi)	9. Soru Puanı (0-1-2-3)	
komponent 2 (uyku latansı)	2. soru: <15 dk:0, 16-30dk:1, 31-60 dk:2, >60 dk:3 ve 5.soru a şıkkı puanı 0:0, 1-2:1, 3-4:2,5-6: 3	
komponent 3 (uyku süresi)	4. soru: >7 saat:0, 6-7 saat:1, 5-6 saat:2, <5 saat: 3	
Komponent 4 (uyku etkinliği)	(uykuda geçen süre/yatakta kalma süresi)x100 >%85: 0, %75-84: 1, %65-74:2, <%65: 3	
Komponent 5 (uyku bozukluğu)	5b,5c,5d,5e,5f,5g,5i ve 5j nin toplamı: 0:0, 1-9: 1, 10-18: 2, 19-27: 3	
Komponent 6 (ilaç kullanımı)	6.soru puanı (0-1-2-3)	
Komponent 7 (gündüz fonksiyonları)	7.soru puanı+8.soru puanı	
Toplam skor		



UYKU HASTALIKLARI DEĞERLENDİRME ANKETLERİ



KODU: KLN.FR.73

YAYIN TARİHİ: ŞUBAT 2014

REVİZYON NO: 00

REVİZYON TARİHİ: --

SAYFA NO: 3/4

BERLİN ANKETİ

Kategori 1

- 1. Horlamanız var mı?** a.) Evet (1 puan) b.) Hayır c.)Bilmiyorum
- 2. Horlamanızın şiddeti ne kadardır?**
 - a. Nefes alma sesinden biraz fazladır
 - b. Konuşma sesi gibidir
 - c. Konuşma sesinden daha şiddetlidir (1 puan)
 - d. Çok şiddetlidir, yan odadan duyulabilir (1 puan)
- 3. Horlama sıklığınız nedir?**
 - a. Hemen her gece (1 puan)
 - b. Haftada 3-4 gece (1 puan)
 - c. Haftada 1-2 gece
 - d. Ayda 1-2 gece
 - e. Hemen hemen hiçbir zaman
- 4. Horlamanızdan diğer insanlar rahatsız olur mu?** a.)Evet (1 puan) b.)Hayır c.)Bilmiyorum
- 5. Uyku sırasında nefesinizin durduğunu söyleyen oldu mu?**
 - a. Hemen her gece (1 puan)
 - b. Haftada 3-4 gece (1 puan)
 - c. Haftada 1-2 gece
 - d. Ayda 1-2 gece
 - e. Hemen hemen hiçbir zaman

Kategori 2

- 6. Uykudan uyandıığınızda kendinizi ne kadar sıklıkla yorgun ve halsiz hissedersiniz?**
 - a. Hemen her sabah (1 puan)
 - b. Haftada 3-4 sabah (1 puan)
 - c. Haftada 1-2 sabah
 - d. Ayda 1-2 sabah
 - e. Hemen hemen hiçbir zaman
- 7. Gündüz saatlerinde kendinizi ne kadar sıklıkla yorgun ve halsiz hissedersiniz?**
 - a. Hemen her gün (1 puan)
 - b. Haftada 3-4 gün (1 puan)
 - c. Haftada 1-2 gün
 - d. Ayda 1-2 gün
 - e. Hemen hemen hiçbir zaman
- 8. Hiç araç kullanırken uyuyakaldığınız veya uyumak üzere iken fark ettiğiniz oldu mu?**
 - a. Evet (1 puan)
 - b. Hayır
 - c. Bilmiyorum
- 9. Araç kullanırken aşırı uykululuk veya uyuyakalma ne kadar sıklıkla olur?**
 - a. Hemen her gün (1 puan)
 - b. Haftada 3-4 gün (1 puan)
 - c. Haftada 1-2 gün
 - d. Ayda 1-2 gün
 - e. Hemen hemen hiçbir zaman

Kategori 3

- 10. Hipertansiyon veya obezite (beden kitle indeksi>30kg/m2)** a.) Evet (1 puan) b.)Hayır



UYKU HASTALIKLARI DEĞERLENDİRME ANKETLERİ



KODU: KLN.FR.73

YAYIN TARİHİ: ŞUBAT 2014

REVİZYON NO: 00

REVİZYON TARİHİ: --

SAYFA NO: 4/4

BERLİN ANKETİ PUANLAMA YÖNTEMİ

	Anlamli puan	Sonuç
Kategori 1	≥ 2	3 kategoriden 2 veya daha fazlası (+) ise yüksek risk ≥ 2 Yüksek risk ≤ 1 Düşük risk
Kategori 2	≥ 2	
Kategori 3	≥ 1	
Toplam		

STOP VE STOP-BANG ANKETİ

	Evet	Hayır
S-Snore (yüksek sesle horlama var mı?)		
T-Tired (gündüzleri yorgun ve uykulu musunuz?)		
O-Observed (uykuda nefesinizin durduğunu söyleyen oldumu?)		
P- Pressure (HT nedeni ile ilaç kullandınız mı ?)		

B- BKİ (Beden Kitle İndeksi >35)		
A-Age (Yaş >50)		
N-Neck (Boyun çevresi >40)		
G-Gender (Erkek cinsiyet)		

STOP Anketi Toplam Skoru :

STOP-BANG Anketi Toplam Skoru :