

27. ULUSAL ÇOCUK NÖROLOJİSİ KONGRESİ

29 Nisan - 3 Mayıs 2026

Concorde Luxury Resort & Convention & Spa - KKTC



Dr. Ayşe Nur Coşkun

Çocuklarda Uyku-Uyanıklık Anket ve Ölçeklerinin Kullanımı

Giriş

- Uyku bozuklukları tanısında klinik gözlem ve öykü çok önemli
- Uygunun farklı yönleri olması nedeniyle tanı süreci zorlayıcı
- Bu bölüm, seçilmiş pediatrik uyku ile ilişkili anketler hakkında bilgi sunmaktadır. Bu anketler; uyku alışkanlıklarını, gündüz uykululuğunu, solunum güçlüklerini veya parasomnileri değerlendirmek amacıyla kullanılabilir



: Bu simge Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmış anketler/ölçekler için kullanılmıştır

Anketler

- Uyku Çizelgesi/ Uyku Günlüğü
- Çocuklarda Uyku Alışkanlıkları Anketi
- Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği
- DSM-5 Düzey 2 Uyku Bozukluğu Ölçeği
- Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi
- Modifiye Epworth Uykululuk Anketi
- Çocuklarda Gündüz Uykululuğu Skalası
- Uykusuzluk Şiddeti İndeksi
- Uyku Hijyeni İndeksi
- Kısa Bebek Uyku Anketi
- Çocuklarda Uyku Ölçeği
- Uykuda Solunum Bozuklukları Anketi
- Brouillette Obstrüktif Uyku Apnesi Klinik Skoru
- OSA-18 Anketi
- Çocukluk Dönemi Kronotip Anketi

Uyku Çizelgesi/ Uyku Günlüğü

- Çocuklarda uyku çizelgesi (sleep diary), uyku düzeninin nesnel olarak izlenmesini sağlayan pratik ve düşük maliyetli bir değerlendirme aracıdır
- Ebeveynler tarafından günlük olarak doldurulan bu çizelgeler; **yatış saati, uykuya dalma süresi, gece uyanmaları, toplam uyku süresi ve gündüz uykularını** içerir
- Klinik pratikte uyku bozukluklarının taranması, tedaviye yanıtın izlenmesi ve davranışsal müdahalelerin planlanmasında önemli katkı sağlar. Ayrıca polisomnografi gibi ileri yöntemlere erişimin sınırlı olduğu durumlarda değerli bir ön değerlendirme aracı olarak kullanılır



UYKU GÜNLÜĞÜ*

Her soru bir önceki gece düşünülerek cevaplanır.

Zzz ..	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Bir önceki gece saat kaçta yatağa gittin?							
Yatakta uyumadan önce telefonda ne kadar vakit geçirdin?							
Uyumadan önce kaç sayfa kitap okudun?							
Uykuya dalmak tahmini ne kadar sürdü?							
Gece boyunca kaç defa uyandın?							
Yeniden uykuya dalmak tahmini ne kadar sürdü?							
Eğer uykun bölündüyse bunun sebebi neydi?							
Sabah uyanmakta zorlandın mı?							
Sabah kaçta uyandın?							
Uyandığın saat bir önceki gece uyanmayı planladığın saat miydi?							
Gün içerisinde hiç uyudun mu?							
Bir önceki gün kaç bardak çay/kahve içtin?							
Bugünkü uyku kaliteni değerlendirir misin? (1 çok kötü, 2 kötü, 3 yeterli, 4 iyi, 5 çok iyi)							

* Bu form, Prof. Dr. Yavuz Selvi tarafından yazılan "Uyku" kitabından yararlanılarak hazırlanmıştır.

Çocuklarda Uyku Alışkanlıkları Anketi

T

- **Orijinal adı:** *Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ)*
- **Amaç ve Tanım:** Ebeveyn veya bakım veren tarafından doldurulan 45 maddelik bir ankettir. Çocuklarda sık görülen uyku bozukluklarını kapsar ve 4–12 yaş arası çocuklar için tasarlanmıştır.
- **Değerlendirdiği alanlar:** Ölçek, yatma zamanı davranışları ve uykuya dalma güçlüğü, uyku süresi, uykuya ilişkin anksiyete, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozuklukları ve gündüz uykululuğu gibi çok boyutlu uyku alanlarını değerlendirir.
- **Yaş:** 4–12 yaş (15 yaşa kadar çalışmalar var)
- **Uygulama:** Ebeveyn veya bakım veren tarafından yaklaşık 15 dakikada doldurulur
- **Güvenirlik ve Geçerlilik:** Tüm ölçek için iç tutarlılık toplum örnekleminde 0.68, klinik örnekleimde 0.78'dir. Test-tekrar test güvenilirliği 0.62–0.79, duyarlılık 0.80, özgüllük 0.72'dir
- **Puanlama:** Her madde 3 seçenekli Likert tipi ölçekle değerlendirilir. “Genellikle” haftada 5–7 kez, “bazen” haftada 2–4 kez, “nadiren” haftada 0–1 kez anlamına gelir. Bazı maddeler ters puanlanır; yüksek puan daha bozulmuş uykuyu gösterir

Yatma Zamanı

Çocuğunuzun yatış saatini yazınız: _____

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
1) Yatağa her gece aynı saatte gider*	☐	☐	☐
2) Yattıktan sonra 20 dakika içinde uykuya dalar*	☐	☐	☐
3) Kendi başına yatağında uykuya dalar*	☐	☐	☐
4) Anne-babasının ya da kardeşinin yatağında uykuya dalar	☐	☐	☐
5) Uykuya dalarken anne-babasının odada olması gerekir	☐	☐	☐
6) Yatma saatinde mücadele eder (ağlar, yatakta durmak istemez vs)	☐	☐	☐
7) Karanlıkta uyumaktan korkar	☐	☐	☐
8) Yalnız başına uyumaktan korkar	☐	☐	☐

Uyku Davranışı

Çocuğunuzun 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 yatağını ıslatır	☐	☐	☐
13) Uykusunda konuşur	☐	☐	☐
14) Uyku sırasında huzursuzdur ve çok hareket eder	☐	☐	☐
15) Gece uykusunda yürür	☐	☐	☐
16) Gece başkasının yatağına gider (anne-babasının, kardeşlerinin vs)	☐	☐	☐
17) Uykuda dış gıcırdatır (dış hekimi de bunu size söylemiş olabilir)	☐	☐	☐
18) Yüksek sesle horlar	☐	☐	☐
19) Uyku sırasında sanki nefes alması duruyor gibidir	☐	☐	☐

26.03.2018

ÇOCUK UYKU ALIŞKANLIKLARI

20) Uyku sırasında kesik kesik nefes alır, burnundan horultuyla nefes alıp verir	☐	☐	☐
21) Ev dışında bir yerde uyumakta sorun yaşar (akrabalarda, yada gezide)	☐	☐	☐
22) Gece uykudan bağırarak uyanır, terlemiştir, sakinleştirilemez	☐	☐	☐
23) Korkutucu bir rüya nedeniyle telaşla uyanır	☐	☐	☐

Gece Uykudan Uyanma

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
24) Uykuda bir kez uyanır	☐	☐	☐
25) Uykuda bir kereden fazla uyanır	☐	☐	☐

Gece uyandığında kaç dakika uyanık kaldığını yazınız: _____

Sabah Uykudan Kalkma/ Gündüz Uykululuk Hali

Sabahları genelde uyandığı saati yazınız: _____

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
26) Sabah kendiliğinden uyanır*	☐	☐	☐
27) Keyifsiz bir şekilde uyanır	☐	☐	☐
28) Çocuğu yetişkinler ya da kardeşleri uyandırır	☐	☐	☐
29) Sabahları yataktan çıkmakta zorlanır	☐	☐	☐
30) Sabahları uyanıp ayılması uzun zaman alır	☐	☐	☐
31) Sabahları yorgun görünür	☐	☐	☐

Aşağıda belirtilen durumlarda çok uykusu gelir ya da uyuyakalır:

	1 Uykusu gelmez	2 Çok uykusu gelir	3 Uyuyakalır
32) Televizyon seyrederken	☐	☐	☐
33) Arabada yolculuk ederken	☐	☐	☐

Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği

T

- **Orijinal adı:** *Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)*
- **Amaç ve Tanım:** 6–16 yaş arası çocuklarda uyku bozukluklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen, ebeveyn tarafından doldurulan 26 maddelik bir ölçektir. Son 6 ay içindeki uyku davranışlarını sorgular ve hem klinik hem araştırma amaçlı kullanılır. Likert (5'li) ölçektir
- **Değerlendirdiği alanlar (6 alt ölçek):**
 - Uykuya dalma ve sürdürme güçlüğü (Disorders of Initiating and Maintaining Sleep – DIMS)
 - Uyku ile ilişkili solunum bozuklukları (Sleep Breathing Disorders – SBD)
 - Uyanma bozuklukları (Disorders of Arousal – DA; örn. gece korkuları, uyurgezerlik)
 - Uyku-uyanıklık geçiş bozuklukları (Sleep-Wake Transition Disorders – SWTD; örn. bruksizm, ritmik hareketler)
 - Aşırı uykululuk (Disorders of Excessive Somnolence – DOES)
 - Uyku hiperhidrozu (Sleep Hyperhidrosis – SHY; gece terlemesi)

Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği

T

- **Yaş:** 6–16 yaş
- **Uygulama:** Ebeveyn veya bakım veren tarafından yaklaşık 10–15 dakikada doldurulur. Likert tipi (genellikle 1–5 arası) puanlama kullanılır.
- **Güvenirlilik ve Geçerlilik:** Orijinal çalışmada Cronbach alfa ≈ 0.79 . Test-tekrar test güvenirliği yüksektir.
- **Puanlama:** Toplam puan: **26–130** arası. Toplam ≥ 39 puan genellikle klinik açıdan anlamlı uyku bozukluğu riskini gösterir. Alt ölçek puanları spesifik bozukluk tipleri hakkında bilgi verir

Bu anket çocuğunuz ile ilgili uyku uyandırma ritmini ve uyku davranışındaki problemleri daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Lütfen her soruyu cevaplandırınız; cevaplarken, her bir soruyu çocuğunuzun SON 6 AYINI düşünerek cevaplandırınız. Lütfen soruları 1'den 5'e kadar daire içine alarak veya o rakamı işaretleyerek yanıtlayınız.

1. Çocuğunuz çoğunlukla geceleyin kaç saat uyur?	1 9-11 saat	2 8-9 saat	3 7-8 saat	4 5-7 saat	5 5 saatten az
2. Çocuğunuz genellikle yattıktan ne kadar süre sonra uykuya dalar?	1 15 dk'dan az	2 15-30 dk	3 30-45 dk	4 45-60 dk	5 60 dk'dan fazla
5 Her Zaman (her gün)					
4 Sık Sık (haftada 3 veya 5 kez)					
3 Bazen (haftada bir veya iki kez)					
2 Ara Sıra (ayda bir veya iki kez veya daha az)					
1 Hiçbir zaman					
3. Çocuğum yatağa isteksizce gider.	1	2	3	4	5
4. Çocuğum uykuya dalmakta zorlanır.	1	2	3	4	5
5. Çocuğum uykuya dalarken kendisini endişeli veya korkmuş hisseder.	1	2	3	4	5
6. Çocuğum uykuya dalarken vücudunun bazı bölümleri seğirir veya irkilir.	1	2	3	4	5
7. Çocuğum uykuya dalarken sallanma veya başını sallama gibi tekrar eden hareketlerde bulunur.	1	2	3	4	5
8. Çocuğum uykuya dalarken rüyaya benzer sahneler yaşar.	1	2	3	4	5
9. Çocuğum uykuya dalarken aşırı terler.	1	2	3	4	5
10. Çocuğum gecede iki defadan fazla uyanır.	1	2	3	4	5
11. Çocuğum, gece uyandıktan sonra tekrar uykuya dalmakta zorluk çeker.	1	2	3	4	5
12. Çocuğumun uyunca sık sık bacakları seğirir veya titrer veya sürekli pozisyon değiştirir veya örtüstünü üzerinden atar.	1	2	3	4	5
13. Çocuğum gece boyunca nefes almakta zorlanır.	1	2	3	4	5
14. Çocuğumun uyku süresince nefesi kesilir veya nefes alamaz.	1	2	3	4	5

Bu anket çocuğunuz ile ilgili uyku uyanıklık ritmini ve uyku davranışındaki problemleri daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Lütfen her soruyu cevaplandırınız; cevaplariken, her bir soruyu çocuğunuzun SON 6 AYINI düşünerek cevaplandırınız. Lütfen soruları 1'den 5'e kadar daire içine alarak veya o rakamı işaretleyerek yanıtlayınız.

1. Çocuğunuz çoğunlukla geceleyin kaç saat uyur?	1 9-11 saat	2 8-9 saat	3 7-8 saat	4 5-7 saat	5 5 saatten az
2. Çocuğunuz genellikle yattıktan ne kadar süre sonra uykuya dalar?	1 15 dk'dan az	2 15-30 dk	3 30-45 dk	4 45-60 dk	5 60 dk'dan fazla
5 Her Zaman (her gün)					
4 Sık Sık (haftada 3 veya 5 kez)					
3 Bazen (haftada bir veya iki kez)					
2 Ara Sıra (ayda bir veya iki kez veya daha az)					
1 Hiçbir zaman					
3. Çocuğum yatağa isteksizce gider.	1	2	3	4	5
4. Çocuğum uykuya dalmakta zorlanır.	1	2	3	4	5
5. Çocuğum uykuya dalarken kendisini endişeli veya korkmuş hisseder.	1	2	3	4	5
6. Çocuğum uykuya dalarken vücudunun bazı bölümleri seğirir veya irkilir.	1	2	3	4	5
7. Çocuğum uykuya dalarken sallanma veya başını sallama gibi tekrar eden hareketlerde bulunur.	1	2	3	4	5
8. Çocuğum uykuya dalarken rüyaya benzer sahneler yaşar.	1	2	3	4	5
9. Çocuğum uykuya dalarken aşırı terler.	1	2	3	4	5
10. Çocuğum gecede iki defadan fazla uyanır.	1	2	3	4	5
11. Çocuğum, gece uyandıktan sonra tekrar uykuya dalmakta zorluk çeker.	1	2	3	4	5
12. Çocuğumun uyurken sık sık bacakları seğirir veya titrer veya sürekli pozisyon değiştirir veya örtüsünü üzerinden atar.	1	2	3	4	5
13. Çocuğum gece boyunca nefes almakta zorlanır.	1	2	3	4	5
14. Çocuğumun uyku süresince nefesi kesilir veya nefes alamaz.	1	2	3	4	5

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi

T

- **Orijinal adı:** *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
- **Amaç ve Tanım:** Son 1 ay içindeki uyku kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilen, öz-bildirim (self-report) şeklinde uygulanan bir ölçektir. Hem klinik hem de araştırma amaçlı yaygın olarak kullanılır
- **Değerlendirdiği alanlar (7 bileşen):**
 - Öznel uyku kalitesi
 - Uyku latensi (uykuya dalma süresi)
 - Uyku süresi
 - Alışılmış uyku etkinliği
 - Uyku bozuklukları
 - Uyku ilacı kullanımı
 - Gündüz işlev bozukluğu

PITTSBURG UYKU KALİTESİ İNDEKSİ

Aşağıdaki sorular, SON 1 (BİR) AY İÇİNDEKİ uyku alışkanlıklarınızı dikkate alarak cevaplayınız.		
1	Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız?	
2	Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika olarak) aldı?	
3	Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız?	
4	Geçen ay, geceleri kaç saat gerçekten uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir)	

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi

T

- **Yaş:** Genellikle **ergenler ve erişkinler** (çocuklarda kullanım sınırlıdır, daha çok ≥ 12 yaş)
- **Uygulama:** Birey tarafından doldurulur. Toplam 19 öz-bildirim maddesi + 5 eşlik eden kişi sorusu (puanlamaya dahil edilmez). Yaklaşık **5–10 dakika** sürer
- **Güvenirlilik ve Geçerlilik:** Orijinal çalışmada Cronbach alfa ≈ 0.83 . Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması mevcuttur. Klinik ve toplum örneklemelerinde yaygın kullanılır
- **Puanlama:** 7 bileşen, her biri **0–3 puan**. Toplam skor: **0–21**. Toplam skor **>5 puan** → **kötü uyku kalitesi**. Yüksek skor = daha kötü uyku

PITTSBURGH UYKU KALİTESİ İNDEKSİ

Aşağıdaki sorular, SON 1 (BİR) AY İÇİNDEKİ uyku alışkanlıklarınızı dikkate alarak cevaplayınız.	
1	Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız?
2	Geçen ay geceleri uykuya dalmamız genellikle ne kadar zaman (dakika olarak) aldı?
3	Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız?
4	Geçen ay, geceleri kaç saat gerçekten uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir)

GEÇEN AY aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne kadar sıklıkla yaşadınız?		Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
5a	30 dakika içinde uykuya dalamadınız.				
5b	Gece yarısı veya sabah erkenden uyanıyorsunuz.				
5c	Banyo yapmak üzere kalkmak zorunda kaldınız.				
5d	Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz.				
5e	Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız.				
5f	Aşırı derecede üşüdünüz.				
5g	Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz.				
5h	Kötü rüyalar gördünüz.				
5i	Ağrı duydunuz.				
5j	Diğer nedenler...				

		Geçen ay boyunca hiç yok	Haftada birden az	Haftada 1-2 kere	Haftada 3 veya daha çok
6	Geçen ay, uyumanıza yardımcı olması için ne sıklıkla uyku ilacı aldınız?				
7	Geçen ay, araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?				
8	Geçen ay, bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu?				

		Çok iyi	Oldukça iyi	Oldukça kötü	Çok kötü
9	Geçen ay, uyku kalitenizi tümüyle nasıl değerlendirirsiniz?				

DSM-5 Düzey 2 Uyku Bozukluğu Ölçeği

T

- **Orijinal adı:** *DSM-5 Level 2 Sleep Disturbance Scale*
- **Amaç ve Tanım:** DSM-5 kapsamında yer alan, uyku bozukluğu belirtilerinin **şiddetini ve sıklığını daha ayrıntılı değerlendirmek** amacıyla kullanılan öz bildirim (self-report) bir ölçektir. (Tarama sonrası detaylı değerlendirme için)
- **Değerlendirdiği alanlar:** Uykuya dalma güçlüğü, uykuyu sürdürme güçlüğü, sabah erken uyanma, uyku kalitesi memnuniyeti ve günlük işlevsellik üzerine etkiler (Genel olarak insomnia belirtilerine odaklanır)
- **Yaş:** Çocuk/ergen formu (11–17 yaş ebeveyn veya birey bildirimi)
- **Uygulama:** Birey (veya çocuklarda ebeveyn) tarafından doldurulur. Genellikle **PROMIS Sleep Disturbance Short Form** temellidir. Son **7 günü** değerlendirir. Yaklaşık **5 dakika** sürer
- **Güvenirlilik ve Geçerlilik:** PROMIS tabanlı olduğu için yüksek iç tutarlılık (genellikle $\alpha > 0.90$). DSM-5 ölçüm araçları içinde standardize edilmiştir. Türkçe versiyonu sınırlı çalışmalarda kullanılmıştır
- **Puanlama:** Maddeler genellikle **1–5 Likert** şeklinde. Ham skor → **T-skora dönüştürülür** (ortalama 50, SS=10). **Yüksek skor = daha şiddetli uyku bozukluğu** olarak tanımlanır. Klinik yorum T-skor ile (örn. ≥ 60 klinik anlamlılık)

Modifiye Epworth Uykululuk Anketi

T

- **Orijinal adı:** Modified Epworth Sleepiness Scale (mESS)
- **Amaç ve Tanım:** Gündüz aşırı uykululuğu değerlendirmek için kullanılan, klasik Epworth Uykululuk Ölçeği'nin çocuklar ve ergenler için **uyarlanmış (modifiye edilmiş)** versiyonudur. Özellikle pediatrik yaş grubunda günlük yaşam aktivitelerine uygun senaryolar içerir
- **Değerlendirdiği alanlar:** Farklı günlük durumlarda **uykuya dalma olasılığı** değerlendirilir.
- **Yaş:** Genellikle **çocuk ve ergenler (≈6–18 yaş)**
- **Uygulama:** Çocuk/ergen (veya ebeveyn desteğiyle) doldurulur. Toplam 8 maddeden oluşur (klasik ESS'e benzer yapı). Yaklaşık **5 dakika** sürer
- **Güvenirlilik ve Geçerlilik:** Pediatrik çalışmalarda iyi iç tutarlılık gösterir. ESS'in modifiye versiyonları farklı ülkelerde valide edilmiştir. Türkçe kullanım mevcut ancak standart form kadar yaygın değildir
- **Puanlama:** Likert ölçek ve her madde **0–3 puan**. Toplam skor: **0–24**. Toplam puan **≥10 puan** → **aşırı gündüz uykululuğu (EDS)** açısından anlamlı. Yüksek skor = daha fazla uykululuk
- **Kullanılabilirlik:** Uyku ilişkili solunum bozuklukları (özellikle OSA) taraması, narkolepsi ve hipersomni değerlendirmesi

PEDIATRIC EPWORTH SLEEPINESS SCALE (ESS)

How likely is your child to doze off or fall asleep in the following situations, in contrast to feeling just tired? This refers to their usual way of life in recent times. Even if they have not done some of these things recently try to imagine how it would have affected them.

Use the following scale to choose the most appropriate number for each situation:

- 0 = Would never doze or sleep
- 1 = Slight chance of dozing or sleeping
- 2 = Moderate change of dozing or sleeping
- 3 = High chance of dozing or sleeping

- 1. Sitting and reading
- 2. Watching TV
- 3. Sitting inactive in a public place
- 4. Being a passenger in a motor vehicle without a break
- 5. Lying down in the afternoon when circumstances permit
- 6. Sitting and talking to someone
- 7. Sitting quietly after lunch
- 8. Doing homework or taking a test

Total score

A total score of 10 or more indicates that your child is sleepy. Please discuss this questionnaire with your child's health care provider.

Reference: Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. Sleep 1991; 14(6):540-5.

Çocuklarda Gündüz Uykululuğu Skalası

T

- **Orijinal adı:** *Pediatric Daytime Sleepiness Scale (PDSS)*
- **Amaç ve Tanım:** Çocuklarda ve ergenlerde gündüz aşırı uykululuğu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş öz-bildirim temelli bir ölçektir. Özellikle okul çağındaki **bireylerde uyku yetersizliği ve uyku bozukluklarının gündüz işlevselliğe etkisini** ortaya koymak için kullanılır
- **Değerlendirdiği alanlar:** Ölçek, gün içinde uyuklama eğilimini, okulda dikkat ve uyanıklık düzeyini, sabah uyanma güçlüğünü, günlük aktivitelerde hissedilen yorgunluğu ve uyku yetersizliğine bağlı işlev kaybını kapsamlı şekilde değerlendirir
- **Yaş:** Genellikle **11–15 yaş** aralığındaki çocuklar için geliştirilmiş olmakla birlikte, yaklaşık **10–18 yaş grubunda** da kullanılabilir
- **Uygulama:** Ölçek çocuk ya da ergen tarafından doldurulur, 8 maddeden oluşur ve Likert tipi yanıt sistemi kullanılır. Uygulama süresi ortalama 5 dakikadır
- **Güvenirlilik ve Geçerlilik:** Orijinal çalışmada Cronbach alfa değeri yaklaşık 0.80 olarak bildirilmiştir ve test-tekrar test güvenirliği iyi düzeydedir. Farklı dillere uyarlanmış olup Türkçe kullanımı da mevcuttur
- **Puanlama:** Her madde 0 ile 4 arasında puanlanır ve toplam skor 0 ile 32 arasında değişir. Yüksek skorlar daha fazla gündüz uykululuğunu gösterir. Klinik anlamlılık sınırı çalışmalara göre değişmekle birlikte genellikle 15–20 ve üzeri anlamlı

Uykusuzluk Şiddeti İndeksi

T

- **Orijinal adı:** *Insomnia Severity Index (ISI)*
- **Amaç ve Tanım:** Uykusuzluk belirtilerinin şiddetini, süresini ve gündüz işlevselliği üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş öz-bildirim temelli bir ölçektir. Klinik ve araştırma ortamlarında insomnia tanısı ve izleminde yaygın olarak kullanılır
- **Değerlendirdiği alanlar:** Ölçek, uykuya dalma güçlüğü, uykuyu sürdürme güçlüğü, sabah erken uyanma, uyku memnuniyeti, uyku sorunlarının günlük işlevsellik üzerindeki etkisi, başkaları tarafından fark edilme düzeyi ve bu durumdan duyulan sıkıntıyı değerlendirir
- **Yaş:** Genellikle erişkinler için geliştirilmiş olmakla birlikte ergenlerde de kullanılabilmektedir
- **Uygulama:** Ölçek birey tarafından doldurulur, 7 maddeden oluşur ve Likert tipi yanıt sistemi kullanılır. Uygulama süresi yaklaşık 5 dakikadır
- **Güvenirlik ve Geçerlilik:** Orijinal çalışmada Cronbach alfa değeri yaklaşık 0.74–0.78 arasında bildirilmiştir ve test-tekrar test güvenilirliği iyidir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması mevcuttur
- **Puanlama:** Her madde 0 ile 4 arasında puanlanır ve toplam skor 0 ile 28 arasında değişir. Yüksek skorlar daha şiddetli uykusuzluğu gösterir. Genellikle 0–7 klinik olarak anlamlı değil, 8–14 hafif, 15–21 orta ve 22–28 şiddetli uykusuzluk olarak yorumlanır

Uyku hijyeni indeksi

T

- **Orijinal adı:** *Sleep Hygiene Index (SHI)*
- **Amaç ve Tanım:** Bireylerin uyku hijyenine ilişkin davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş öz bildirim temelli bir ölçektir. Uyku kalitesini olumsuz etkileyebilecek alışkanlıkları ve çevresel faktörleri belirlemek için kullanılır
- **Değerlendirdiği alanlar:** Ölçek, düzensiz uyku saatleri, yatmadan önce uyarıcı madde kullanımı (kafein, nikotin), yatakta uyanık geçirilen süre, elektronik cihaz kullanımı, gündüz uyuklama, egzersiz zamanlaması ve uyku ortamına ilişkin davranışları değerlendirir
- **Yaş:** Genellikle ergenler ve erişkinler için uygundur, bazı çalışmalarda daha geniş yaş gruplarında da kullanılabilmektedir.
- **Uygulama:** Ölçek birey tarafından doldurulur, 13 maddeden oluşur ve Likert tipi yanıt sistemi kullanılır. Uygulama süresi yaklaşık 5 dakikadır
- **Güvenirlik ve Geçerlilik:** Orijinal çalışmada Cronbach alfa değeri yaklaşık 0.66 olarak bildirilmiştir ve farklı popülasyonlarda kabul edilebilir güvenilirlik göstermektedir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması mevcuttur
- **Puanlama:** Her madde genellikle 0 ile 4 arasında puanlanır ve toplam skor arttıkça kötü uyku hijyenini gösterir. Yüksek skorlar daha olumsuz uyku alışkanlıklarını ifade eder

Kısa Bebek Uyku Anketi

T

- **Orijinal adı:** *Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)*
- **Amaç ve Tanım:** BISQ, son 1 hafta içinde uyku süresi, uykuya dalma, uyurgezerlik ve uyku düzenlemelerini tarayan 13 maddeden oluşur. Klinik ve araştırma amaçlı kullanılabilir
- **Yaş:** 0–3 yaş arası çocuklar
- **Uygulama:** Ebeveyn veya bakım veren tarafından 5–10 dakikada doldurulur
- **Güvenirlilik ve Geçerlilik:** Test-tekrar test korelasyonu yüksektir. Ayrıca internet üzerinden geniş çocuk örneklemelerinde uyku verisi toplamada güvenilirdir
- **Erişilebilirlik:** Anket, yazar tarafından yayımlanan makalede mevcuttur
- **Puanlama:** Çocuk her gece 1 saatten fazla uyanık kalıyorsa, 24 saatlik dönemde 9 saatten az uyuyorsa veya gecede 3'ten fazla uyanıyorsa, uyku uzmanı tarafından ileri değerlendirme gereklidir

BISQ – Sleep questionnaire for infants

Please mark only one (most appropriate) choice, when you respond to items with a few options.

Name of Responder: _____ Date: _____

Role of Responder: ☐ Father ☐ Mother ☐ Grandparent ☐ Other, Specify: _____

Name of the child: _____ Date of Birth: Month _____ Day: _____ Year: _____

Sex: ☐ Male ☐ Female Birth order of the child: ☐ Oldest ☐ Middle ☐ Youngest

Sleeping arrangement:

- ☐ Infant crib in a separate room ☐ Infant crib in parents' room
☐ In parents' bed ☐ Infant crib in room with sibling
☐ Other, Specify: _____

In what position does your child sleep most of the time?

☐ On his/her belly ☐ On his/her side ☐ On his/her back

How much time does your child spend in sleep during the NIGHT (between 7 in the evening and 7 in the morning)? Hours: _____ Minutes: _____

How much time does your child spend in sleep during the DAY (between 7 in the morning and 7 in the evening)? Hours: _____ Minutes: _____

Average number of night wakings per night: _____

How much time during the night does your child spend in wakefulness (from 10 in the evening to 6 in the morning)? Hours: _____ Minutes: _____

How long does it take to put your baby to sleep in the evening?

Hours: _____ Minutes: _____

How does your baby fall asleep?

- ☐ While feeding ☐ Being rocked ☐ Being held
☐ In bed alone ☐ In bed near parent

When does your baby usually fall asleep for the night:

Hours: _____ Minutes: _____

Do you consider your child's sleep as a problem?

- ☐ A very serious problem ☐ A small problem ☐ Not a problem at all

Uykuda Solunumsal Sorunların Değerlendirilmesi

- Çocuklarda Uyku Ölçeği
- Uykuda Solunum Bozuklukları Anketi
- Brouillette Obstrüktif Uyku Apnesi Klinik Skoru
- Pediatrik Obstrüktif Uyku Apne Tarama Anketi
- Ergenler ve Çocuklar İçin Modifiye Epworth Uykululuk Anketi
- OSA-18 Anketi
- Çocuklar için Uyku Bozuklukları Ölçeği



Çocuklarda Uyku Ölçeği

T

- **Orijinal adı:** *Pediatric Sleep Questionnaire — PSQ*
- **Amaç ve Tanım:** İki doğrulanmış ölçek içerir. İlki obstrüktif uyku apnesi gibi uyku ilişkili solunum bozukluklarıyla, ikincisi ise huzursuz bacak sendromu/periodyodik bacak hareketleriyle ilişkilidir. Genel olarak **solunum güçlüğü, horlama, gündüz uykululuğu, hiperaktivite, dikkatsizlik, obezite ve noktürnal enürezis** gibi geniş bir uyku sorunları yelpazesini kapsar
- **Yaş:** 2–18 yaş
- **Uygulama:** Yaklaşık 10–15 dakikada tamamlanır. Soruların çoğu çoktan seçmelidir; tıbbi öykü ve ilaç öyküsüne yönelik açık uçlu bölümler de vardır
- **Güvenirlilik ve Geçerlilik:** Özgüllük 0.87, duyarlılık 0.81–0.85'tir. İç tutarlılık 0.66–0.89 aralığındadır. Test-tekrar test güvenirliliği 0.66–0.92'dir
- **Puanlama:** “Evet” 1 puan, “hayır” 0 puan olarak değerlendirilir. “Geçerli değil” ve “çok az geçerli” 0 puan; “oldukça geçerli” ve “çoğu zaman kesinlikle geçerli” 1 puandır

Pediatric Sleep Questionnaire: Sleep-Disordered Breathing Subscale

070129

Child's Name: _____

Study ID #: _____

Person completing form: _____

Date: ____/____/____

Please answer these questions regarding the behavior of your child during sleep and wakefulness. The questions apply to how your child acts in general during the past month, not necessarily during the past few days since these may not have been typical if your child has not been well. You should circle the correct response or *print* your answers neatly in the space provided. A "Y" means "yes," "N" means "no," and "DK" means "don't know."

- | | | | | |
|--|---|----|--|-----|
| 1. WHILE SLEEPING, DOES YOUR CHILD: | | | | |
| Snore more than half the time?.....Y | N | DK | | A2 |
| Always snore?Y | N | DK | | A3 |
| Snore loudly?Y | N | DK | | A4 |
| Have "heavy" or loud breathing?Y | N | DK | | A5 |
| Have trouble breathing, or struggle to breathe?Y | N | DK | | A6 |
| 2. HAVE YOU EVER SEEN YOUR CHILD STOP BREATHING DURING THE NIGHT?Y | N | DK | | A7 |
| 3. DOES YOUR CHILD: | | | | |
| Tend to breathe through the mouth during the day?.....Y | N | DK | | A24 |
| Have a dry mouth on waking up in the morning?Y | N | DK | | A25 |
| Occasionally wet the bed?Y | N | DK | | A32 |

- | | | | | |
|--|---|----|--|-----|
| 4. DOES YOUR CHILD: | | | | |
| Wake up feeling unrefreshed in the morning?Y | N | DK | | B1 |
| Have a problem with sleepiness during the day?Y | N | DK | | B2 |
| 5. HAS A TEACHER OR OTHER SUPERVISOR COMMENTED THAT YOUR CHILD APPEARS SLEEPY DURING THE DAY?Y | N | DK | | B4 |
| 6. IS IT HARD TO WAKE YOUR CHILD UP IN THE MORNING?Y | N | DK | | B6 |
| 7. DOES YOUR CHILD WAKE UP WITH HEADACHES IN THE MORNING?.....Y | N | DK | | B7 |
| 8. DID YOUR CHILD STOP GROWING AT A NORMAL RATE AT ANY TIME SINCE BIRTH?Y | N | DK | | B9 |
| 9. IS YOUR CHILD OVERWEIGHT?Y | N | DK | | B22 |
| 10. THIS CHILD OFTEN : | | | | |
| Does not seem to listen when spoken to directly.Y | N | DK | | C3 |
| Has difficulty organizing tasks and activities.Y | N | DK | | C5 |
| Is easily distracted by extraneous stimuli.Y | N | DK | | C8 |
| Fidgets with hands or feet or squirms in seat.Y | N | DK | | C10 |
| Is "on the go" or often acts as if "driven by a motor".Y | N | DK | | C14 |
| Interrupts or intrudes on others (eg., butts into conversations or games).Y | N | DK | | C18 |

Uykuda Solunum Bozuklukları Anketi

T

- **Orijinal adı:** *Sleep-Related Breathing Disorder Questionnaire (SRBDQ)*
- **Amaç ve Tanım:** Çocuklarda uykuda solunum bozukluklarını, özellikle obstrüktif uyku apnesi (OSA) riskini taramak amacıyla geliştirilmiş ebeveyn bildirimine dayalı bir ölçektir. Klinik ve araştırma ortamlarında tarama aracı olarak yaygın şekilde kullanılır
- **Değerlendirdiği alanlar:** Ölçek, horlama sıklığı ve şiddeti, solunum duraklamaları (apne), ağızdan soluma, uykuda zorlanma, gündüz uykululuğu ve dikkat/hiperaktivite ile ilişkili belirtileri değerlendirir
- **Yaş:** Genellikle 2–18 yaş arası çocuklarda kullanılmaktadır
- **Uygulama:** Ölçek ebeveyn veya bakım veren tarafından doldurulur, yaklaşık 20–22 maddeden oluşur ve yanıtlar genellikle “evet”, “hayır” veya “bilmiyorum” şeklindedir. Uygulama süresi yaklaşık 5–10 dakikadır
- **Güvenirlik ve Geçerlilik:** Ölçek iyi düzeyde iç tutarlılık göstermektedir (Cronbach alfa $\approx$ 0.70–0.89) ve polisomnografi ile anlamlı korelasyon bildirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları mevcuttur
- **Puanlama:** Puanlama genellikle “evet” yanıtlarının oranı üzerinden yapılır ve toplam skor 0–1 arasında ifade edilir. **≥ 0.33** kesim noktası, klinik olarak anlamlı uykuda solunum bozukluğu riskini düşündürür

Brouillette Obstrüktif Uyku Apnesi Klinik Skoru



- **Orijinal adı:** Brouillette Obstructive Sleep Apnea Clinical Score
- **Amaç ve Tanım:** Çocuklarda obstrüktif uyku apnesi (OSA) riskini klinik bulgulara dayanarak değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir skarlama sistemidir. Polisomnografi yapılamayan durumlarda tarama ve ön değerlendirme aracı olarak kullanılır
- **Değerlendirdiği alanlar:** Skor, horlama sıklığı ve şiddeti, uykuda solunum duraklamaları (apne), solunum sıkıntısı bulguları ve fizik muayenede tonsil/adenoid hipertrofisi gibi klinik parametreleri değerlendirir
- **Yaş:** Genellikle çocukluk çağında kullanılmak üzere geliştirilmiştir
- **Uygulama:** Klinik değerlendirme, ebeveyn öyküsü ve fizik muayene bulgularının birlikte kullanılmasıyla hesaplanır. Uygulama süresi kısa olup rutin muayene sırasında değerlendirilebilir
- **Güvenirlik ve Geçerlilik:** Orijinal çalışmalarda polisomnografi ile karşılaştırıldığında iyi düzeyde duyarlılık ve özgüllük gösterdiği bildirilmiştir. Klinik pratikte tarama aracı olarak kabul görmektedir
- **Puanlama:** Skor belirli klinik değişkenlerin ağırlıklandırılmasıyla hesaplanır ve sonuç pozitif veya negatif OSA riski olarak yorumlanır. Yüksek skorlar obstrüktif uyku apnesi olasılığını artırır

OSA-18 Ölçeği



- **Obstrüktif Uyku Apnesi-18 Ölçeği**
- **Amaç ve Tanım:** 18 maddeden oluşur ve 5 alt ölçeğe ayrılır: uyku bozukluğu, fiziksel belirtiler, duygusal belirtiler, gündüz işlevi ve bakım veren kaygıları. Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerindeki etkiyi ölçmek için yararlıdır
- **Yaş:** 6 ay–12 yaş
- **Uygulama:** Ebeveyn veya bakım veren tarafından 5–10 dakikada doldurulur.
- **Güvenirlik ve Geçerlilik:** Pediatrik OSA'yı saptama ve öngörmeye, özellikle ağır apnede geçerliliği zayıftır. Temel tanı aracı olarak kullanılmamalıdır. Toplam skor ≥ 80 olduğunda duyarlılık yalnızca %32'dir; bu da ağır OSA'lı çocukların kaçırılma riskinin yüksek olduğunu gösterir.
- **Puanlama:** Son 4 haftadaki semptom sıklığı 1–7 arasında puanlanır. Toplam Semptom Skoru 18–126 arasında değişir.
 - ≤ 60 : Yaşam kalitesine küçük etki
 - 60–80: Orta düzey etki
 - ≥ 80 : Şiddetli etki

Çocukluk Dönemi Kronotip Anketi

- **Orijinal adı:** Children's Chronotype Questionnaire (CCTQ)
- **Amaç ve Tanım:** Çocuklarda sirkadiyen ritim özelliklerini ve kronotipi (sabahçıl–akşamcıl eğilim) değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş, ebeveyn tarafından doldurulan özbildirim temelli bir ölçektir. Çocuğun biyolojik saatine bağlı uyku-uyanıklık düzenini belirlemek için kullanılır
- **Değerlendirdiği alanlar:** Ölçek çocuğun hafta içi ve hafta sonu uykuya yatış ve uyanma saatlerini, serbest gün uyku düzenini, sabah-akşam tercihlerini, gün içi uyanıklık düzeyini ve genel kronotip özelliklerini değerlendirir
- **Yaş:** Genellikle 4–11 yaş arası çocuklar için geliştirilmiştir, bazı çalışmalarda daha geniş yaş aralıklarında da kullanılabilmektedir
- **Uygulama:** Ölçek ebeveyn tarafından doldurulur, yaklaşık 10–15 maddeden oluşur ve kısa sürede uygulanabilir
- **Güvenirlilik ve Geçerlilik:** Ölçeğin iç tutarlılığı kabul edilebilir düzeydedir ve farklı popülasyonlarda geçerlilik çalışmaları yapılmıştır; Türkçe kullanımına yönelik çalışmalar mevcuttur
- **Puanlama:** Ölçekten elde edilen verilerle kronotip belirlenir ve çocuklar sabahçıl, ara tip veya akşamcıl olarak sınıflandırılır; ayrıca orta uyku zamanı (mid-sleep) gibi sirkadiyen parametreler hesaplanabilir

ICSD-3 Ana Grup	Spesifik Bozukluklar	Kullanılabilecek Ölçekler	Neden (Klinik Gerekçe)
İnsomni Bozuklukları	Uykuya dalma güçlüğü, uykuyu sürdürme güçlüğü, sabah erken uyanma	• Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (Insomnia Severity Index) • DSM-5 Düzey 2 Uyku Bozukluğu Ölçeği (DSM-5 Level 2 Sleep Disturbance Scale) • Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (Pittsburgh Sleep Quality Index) • Uyku Günlüğü, Uyku Hijyeni İndeksi (Sleep Hygiene Index)	Semptom şiddeti, sıklık ve gündüz işlevsellik etkisini değerlendirir; davranışsal nedenleri ve uyku örüntüsünü gösterir.

ICSD-3 Ana Grup	Spesifik Bozukluklar	Kullanılabilecek Ölçekler	Neden (Klinik Gerekçe)
Uyku ile ilişkili Solunum Bozuklukları	Obstrüktif uyku apnesi, horlama, solunum duraklamaları	- Çocuklarda Uyku Ölçeği (Pediatric Sleep Questionnaire) - Uykuda Solunum Bozuklukları Anketi (Sleep-Related Breathing Disorder Questionnaire) - Brouillette Obstrüktif Uyku Apnesi Klinik Skoru, Obstrüktif Uyku Apnesi-18 Ölçeği (OSA-18) - Modifiye Epworth Uykululuk Anketi (Modified Epworth Sleepiness Scale) - Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği (Sleep Disturbance Scale for Children – solunum alt ölçeği)	Horlama, apne ve gündüz uykululuğu gibi temel belirtileri tarar; polisomnografi öncesi tarama sağlar

ICSD-3 Ana Grup	Spesifik Bozukluklar	Kullanılabilecek Ölçekler	Neden (Klinik Gerekçe)
Santral Hipersomnolans Bozuklukları	Narkolepsi, idiopatik hipersomni, aşırı gündüz uykululuğu	• Modifiye Epworth Uykululuk Anketi (Modified Epworth Sleepiness Scale) • Çocuklarda Gündüz Uykululuğu Skalası (Pediatric Daytime Sleepiness Scale) • Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği (Sleep Disturbance Scale for Children – aşırı uykululuk alt ölçeği)	Gündüz aşırı uykululuk ve fonksiyonel etkileri değerlendirir

ICSD-3 Ana Grup	Spesifik Bozukluklar	Kullanılabilecek Ölçekler	Neden (Klinik Gerekçe)
Sirkadiyen Ritim Uyku-Uyanıklık Bozuklukları	Gecikmiş faz, ileri faz, düzensiz ritim	- Çocukluk Dönemi Kronotip Anketi (Children's Chronotype Questionnaire) - Uyku Günlüğü, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (Pittsburgh Sleep Quality Index)	Biyolojik ritim ve kronotipi belirler; uyku-uyanıklık örüntüsünü izler
Parasomniler	Uyurgezerlik, gece terörü, kabuslar	- Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği (Sleep Disturbance Scale for Children – uyanma ve geçiş alt ölçekleri) - Çocuklarda Uyku Alışkanlıkları Anketi (Children's Sleep Habits Questionnaire)	Gece davranışlarını ve uyanma bozukluklarını değerlendirir

ICSD-3 Ana Grup	Spesifik Bozukluklar	Kullanılabilecek Ölçekler	Neden (Klinik Gerekçe)
Uyku ile İlişkili Hareket Bozuklukları	Huzursuz bacak sendromu, periyodik hareketler, bruksizm	- Çocuklarda Uyku Ölçeği (Pediatric Sleep Questionnaire) - Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği (Sleep Disturbance Scale for Children – geçiş bozuklukları alt ölçeği)	Hareketle ilişkili gece semptomlarını değerlendirir
Çocukluk Çağı Davranışsal Uyku Sorunları	Uykuya direnç, gece uyanmaları	- Çocuklarda Uyku Alışkanlıkları Anketi (Children's Sleep Habits Questionnaire) - Kısa Bebek Uyku Anketi (Brief Infant Sleep Questionnaire) - Uyku Günlüğü	Yaşa özgü davranışsal uyku sorunlarını değerlendirir

ICSD-3 Ana Grup	Spesifik Bozukluklar	Kullanılabilecek Ölçekler	Neden (Klinik Gerekçe)
Genel Tarama	Birden fazla uyku problemi	- Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği (Sleep Disturbance Scale for Children) - Çocuklarda Uyku Alışkanlıkları Anketi (Children's Sleep Habits Questionnaire) - Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (Pittsburgh Sleep Quality Index)	Çok boyutlu değerlendirme sağlar

Ölçek	Yaş	Taradığı Bozukluklar
Çocuklarda Uyku Alışkanlıkları Anketi	4–12 yaş (15 yaş)	İnsomni, parasomni, solunum
Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği	6–16 yaş	İnsomni, solunum, parasomni, hipersomnolans
Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	≥12 yaş	İnsomni, genel uyku kalitesi
Modifiye Epworth Uykululuk Anketi	6–18 yaş	Hipersomnolans, OSA
Çocuklarda Gündüz Uykululuğu Skalası	10–18 yaş	Hipersomnolans
Kısa Bebek Uyku Anketi	0–3 yaş	Davranışsal insomni
Çocuklarda Uyku Ölçeği	2–18 yaş	OSA, RLS

Sonuç

- Bu anket ve ölçekler, uyku uzmanı veya birinci basamak hekimi tarafından yapılacak **klınık değęrlendirmenin** yerine geçmez
- **En geniş kapsamlı ölçek:** Çocuklar İçin Uyku Bozuklukları Ölçeği
- **OSA için en hedefli ölçekler:** Çocuklarda uyku ölçeği / Uykuda solunum bozuklukları anketi
- **İnsomni için en spesifik:** + DSM-5 ölçeği
- **Sirkadiyen için:** Chronotype Questionnaire + Uyku günlüğü
- **Hipersomnolans:** Modifiye Epworth uykululuk anketi / Çocuklarda gündüz uykululuğu skalası
- **Bebekler için tek güçlü araç:** BISQ



Kaynaklar

