

Ad/Soyad:.....

Tarih:.....

Uyku / Uyanıklık Kontrol Listesi

 Gündüz	 Notlarınız
◆ Her gece yatağa aynı saatte gidin	
◆ Uyku öncesi rahatlamak için kendinize 30 dakika zaman tanıyın	
◆ Kişisel hijyeninize zaman ayırın (diş fırçalamak, cilt bakımı vb.)	
◆ Işıkları loş hale getirin	
◆ Uykudan 30 ile 60 dakika önce elektronik aletlerinizi fişlerinden çekin	
◆ Rahatlama teknikleri uygulayın (meditasyon, nefes egzersizi, mindfulness...)	
◆ Uyku öncesi ağır yiyeceklerle içeceklerden uzak durun	
 Gece	 Notlarınız
◆ Her sabah aynı saatte uyanın	
◆ Tamamen uyanmak için kendinize 2 saat süre tanıyın	
◆ Kişisel hijyeninize zaman ayırın (diş fırçalamak, cilt bakımı vb.)	
◆ Her gün yeterince gün ışığı alın	
◆ Fiziksel aktivitelerde bulunun (Günde 30 Dakika)	
◆ Saat 14.00'den sonra kafein tüketiminden kaçınin	
◆ Öğleden sonra uyumamaya çalışın; eğer gerekliyse 30 dakikayı aşmayın	

Sleepfoundation'dan referans alınarak hazırlanmıştır. <https://www.sleepfoundation.org/>

yatsan[®]

İyi uyu, iyi hisset.

Ad/Soyad:.....

Tarih:.....

Uyku Alanı (Yatak Odası) Kontrol Listesi

 Gece	 Notlarınız
◆ Oda sıcaklığını 15-21 derece arasına ayarlayın	
◆ Gürültüyü minimum hale getirin	
◆ Işıktan kaçının, (Karartma Perdeler yada Uyku Maskesi)	
◆ Rahat ve temiz çarşaflar kullanın	
◆ Yatağınızı, içine girmeden önce uykuya hazırlayın	
◆ Lavanta gibi hoş kokuların etkisinden yararlanın	

Sleepfoundation'dan referans alınarak hazırlanmıştır. <https://www.sleepfoundation.org/>

yatsan[®]

İyi uyu, iyi hisset.

Uyku Günlüğü

Ad/Soyad:.....

Tarih:.....

yatsan
İyi uyu, iyi hisset.

Gündüz							
	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Haftanın Günleri							
Yatağa saat kaçta gidersin?							
Yatağa saat kaçta gitmeyi denedin ve gittin?							
Uykuya dalman ne kadar sürdü?	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika
Bu sabah saat kaçta uyandın?							
Gece boyunca kaç defa kalktın?							
Kaç defa?							
Kaç dakika?							
Dün gece uyuma sürem:	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika	Saat / Dakika
Uyku kaliteni nasıl değerlendirirsin?							
Oldukça zayıf	○	○	○	○	○	○	○
Zayıf	○	○	○	○	○	○	○
Fena Değil	○	○	○	○	○	○	○
İyi	○	○	○	○	○	○	○
Çok iyi	○	○	○	○	○	○	○
Uykunu bölen herhangi bir faktör oldu mu? (Alerji,Gürültü,Evcil Hayvan, Huzursuluk/Ağrı)							
Uykunu değersiz hissettiren başka içerikler var mı?							

Akşam							
	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Haftanın Günleri							
Kafein tüketimi : Sabah / Öğlen / Akşam / Gece geç vakit							
Saat kaçta?							
Kaç defa?							
Bugün ne kadar egzersiz yaptın?							
Kaç dakika?							
Günün hangi vakti? (Saat)							
Şekerleme yaptın mı?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
Evetse, ne kadar süre?							
Bugün aldığın vitamin, ilaç ve takviyeleri yaz							
Yatağa gitmeden 2-3 saat önce tükettiklerim:							
Alkol	○	○	○	○	○	○	○
1 bardak su, meyve suyu,süt	○	○	○	○	○	○	○
Ağır Öğün	○	○	○	○	○	○	○
Kafein	○	○	○	○	○	○	○
Gece rutinlerim: (Banyo yapma, esneme hareketleri, kitap okuma, mobil aygıtlar yada bilgisayar kullanımı)							

Uyku Takip Formu

Ad/Soyad:.....
Tarih:.....

yatsan
İyi uyu, iyi hisset.

 Gündüz	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Şekerleme yaptın mı?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
Ne kadar süre?	Dakika	Dakika	Dakika	Dakika	Dakika	Dakika	Dakika
Saat kaçta?							
Saat 18.00'den sonra kafein aldın mı?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
Saat 18.00'den sonra alkol aldın mı?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
Saat 18.00'den sonra sigara/tütün tükettin mi?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
Egzersiz yaptın mı?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
Saat 18.00'den sonra atıştırmalık/ağır yemek yedin mi?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
Hiç uyku ilacı aldın mı?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
Hangi ilaç?							
Miktarı ne?							
Saat kaçta?							
Gün boyu uykulu muydun?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır
 Akşam	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Yatağa gitmek için ışıkları kaçta kapatıyorsun?							
Saat kaçta uyandın?							
Toplamda kaç saat uyudun?							
Gece kaç defa uyandın?							
Uykunun kalitesini değerlendir	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Sence yeterince uyudun mu?	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır