DEEPSYNAPS

TÜRKİYE / CLINICAL INTELLIGENCE OS

RAPOR 09 / SAMPLE

Uyku ve günlük işlev

Takip raporu

Geceni anla.
Gündüzüne nasıl yansıdığını izle.

SAMPLE / ÖRNEK



DENİZ KAYA

38 YAŞ / KURGUSAL YETİŞKİN VAKASI

14 gecelik günlük · ISI · Cihaz karşılaştırması
Gündüz işlevi · Takip dönemi

Referans beyin yüzeyi temsili anatomidir; kişisel EEG veya MRI değildir.

ÖZET / RAPOR TARİHİ 08.09.2026

Bir bakışta: gece ve gündüz

Örnek kişinin başlangıç günlüğü 13-26 Temmuz gecelerini kapsar. Uyku süresi ve verimlilik kişinin tahminlerinden hesaplandı; bütün veriler sentetiktir.

SAMPLE / ÖRNEK

TAHMİNİ UYKU

6 sa 19 dk

14 gecenin ortalaması

VERİMLİLİK

%78,7

Gece oranlarının ortalaması

UYKUYA DALMA

37,5 dk

14 gecenin ortalaması

Günlük yaşamdaki karşılığı

Deniz, sabah işe başlamakta ve öğleden sonra uyanık kalmakta zorlandığını anlatıyor. Bu kurgusal öykü, yalnızca gece puanlarından çıkarılmamıştır.

Görüşmede öncelik

Uyku yakınmasının süresi, uyku için ayrılan fırsat, gündüz etkisi ve eşlik eden belirtiler birlikte değerlendirilir. Kayıtlar tek başına bir uyku bozukluğu tanısı koymaz.

Örnek takip dönemi

31 Ağustos-6 Eylül: 7 gecede tahmini uyku 6 sa 45 dk; verimlilik %84,8. Farklı uzunluktaki dönemler s.12’de açıkça karşılaştırılır.

Başlangıç: günlük 14/14; cihaz tahmini 11/14 gece. PSG/uyku EEG’si yok. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

UYKU / GÜNLÜK İŞLEV

Deniz’i tanıyalım

Deniz, 38 yaşında ve gündüz çalışan kurgusal bir proje koordinatörü. Uykuya dalma ve gün içindeki enerji konusunda görüşmeye hazırlanıyor.

Yakınma / kurgu

Son iki aydır bazı geceler uyumayı beklediğini, gecede uyandığında zamanın uzadığını hissettiğini söylüyor. Hafta sonları yatış ve kalkış saatleri daha geç olabiliyor.

Gündüz yaşamı

Öğleden sonra toplantılarda uykulu hissetme ve işleri erteleme anlatılıyor. Yorgunluk ve uykuya eğilim ayrı kaydediliyor. Kişisel önceliği daha öngörülebilir bir günlük düzen.

Öyküde açık alanlar

Horlama, solunum duraklaması, huzursuz bacak yakınması, ilaçlar, vardiya ve önceki hastalıklar gerçek görüşmeyle doğrulanmadı. Bilinmeyen alanlar “yok” sayılmadı.

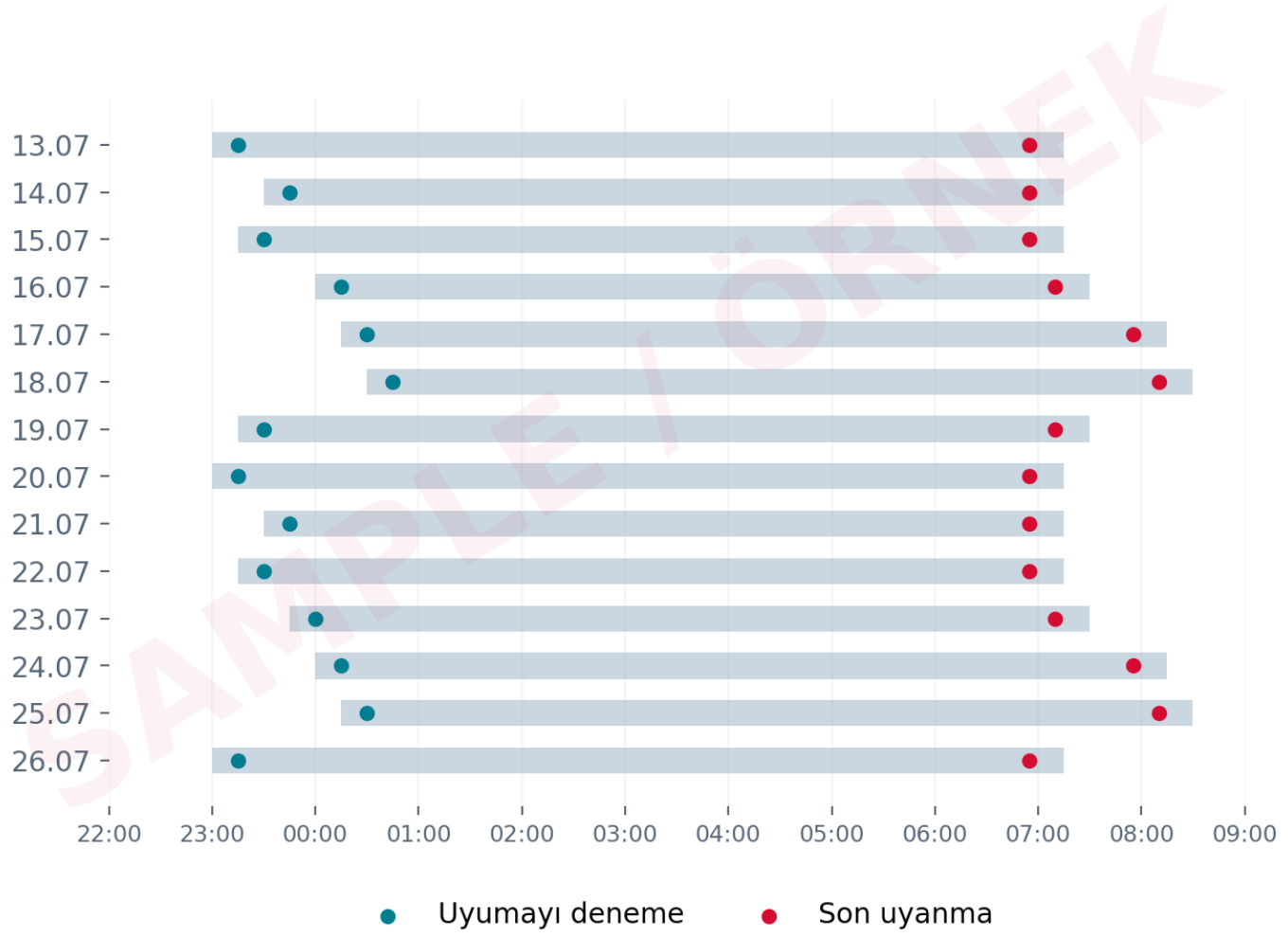
SAMPLE / ÖRNEK

SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

UYKU GÜNLÜĞÜ / YEREL SAAT

İki haftalık zaman çizgisi

Gri çubuk yatağa girişten yataktan çıkışa kadar geçen süreyi gösterir. Noktalar uyumayı deneme ve son uyanma zamanlarıdır; çubuğun tamamı uyku değildir.



SAMPLE / ÖRNEK

Saatler neyi anlatır?

Günler arasında yatış ve kalkış zamanları değişiyor. Bu, günlük düzen hakkında konuşma başlatır; biyolojik saatin fazı veya bir sirkadiyen ritim bozukluğu bu çizelgeden ölçülmüş olmaz.

Tarih akşam başlayan geceyi belirtir; 00.00 sonrası ertesi takvim günüdür. Saatler Europe/Istanbul yerel saatidir. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

İZLENEBİLİR SAYILAR / BAŞLANGIÇ

14 gecenin kayıt tablosu

Tablo temel kayıtları ve hesaplanan uyku süresini gösterir. Her gece uyumayı denemeden önce 15 dakika, son uyanma sonrası yatakta 20 dakika varsayıldı.

#	GECE	YATAK / ÇIKIŞ	SOL dk	WASO dk	UYKU dk
1	13.07	23:00 / 07:15	40	35	385
2	14.07	23:30 / 07:15	45	30	355
3	15.07	23:15 / 07:15	35	40	370
4	16.07	00:00 / 07:30	50	45	320
5	17.07	00:15 / 08:15	40	30	375
6	18.07	00:30 / 08:30	35	25	385
7	19.07	23:15 / 07:30	30	20	410
8	20.07	23:00 / 07:15	40	35	385
9	21.07	23:30 / 07:15	35	25	370
10	22.07	23:15 / 07:15	45	30	370
11	23.07	23:45 / 07:30	30	25	375
12	24.07	00:00 / 08:15	35	20	405
13	25.07	00:15 / 08:30	30	25	405
14	26.07	23:00 / 07:15	35	30	395

SAMPLE / ÖRNEK

Sütunları okuyalım

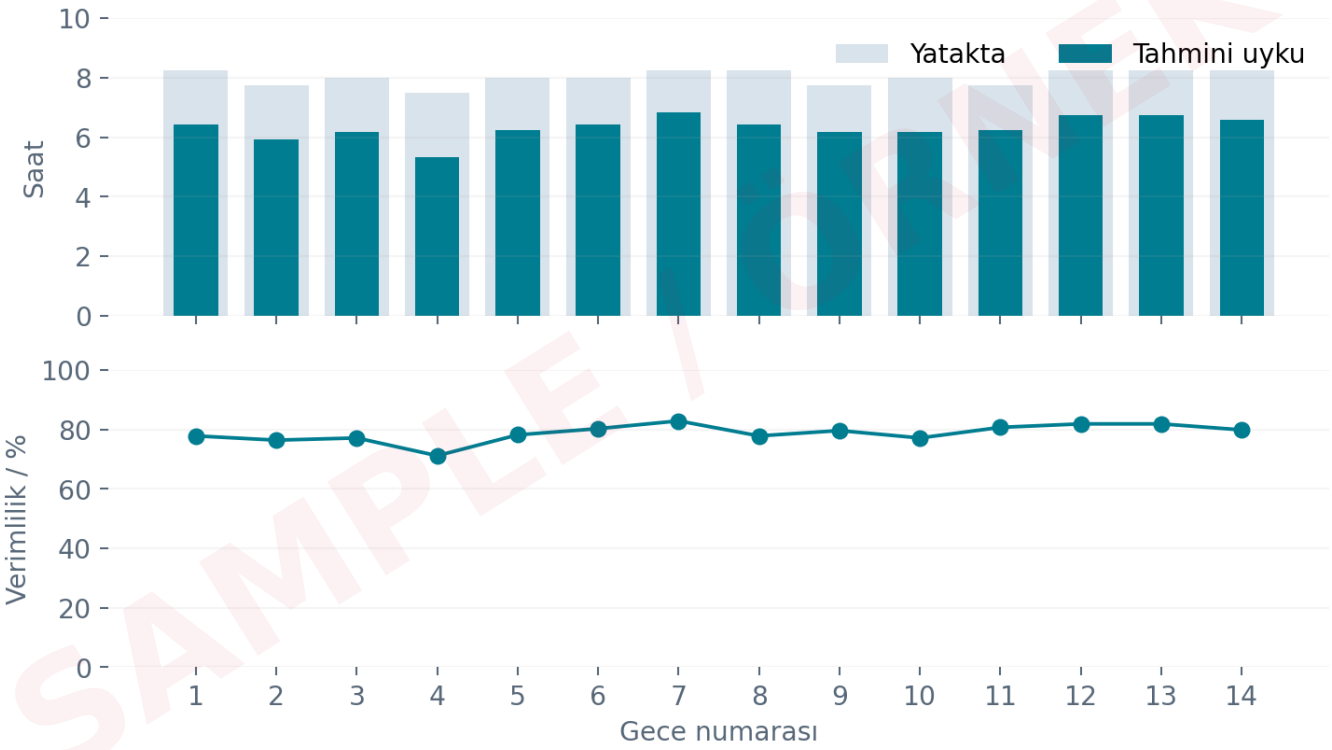
SOL: uyumayı denemeden uykuya dalmaya kadar süre. WASO: ilk uyku ile son uyanma arasındaki toplam uyanıklık. “Uyku” sütunu aşağıdaki yöntemle hesaplanan gece toplamıdır.

K1: günlük kavramlarının kaynağı. Bu tablo özgün örnek tasarımdır; Consensus Sleep Diary formunun kopyası veya doğrulanmış Türkçe sürümü değildir.

HESAPLAMA / ÖZBİLDİRİMDEN TÜRETİLEN

Yatakta geçen süre ve uyku

Uyku verimliliği, tahmini uyku süresinin yatakta geçen süreye oranıdır. Yüksek bir oran tek başına yeterli uyku veya sağlıklı uyku anlamına gelmez.



SAMPLE / ÖRNEK

Açık hesap / ilk gece

Yatakta: 23.00-07.15 = 495 dk.
Tahmini uyku: 495 - 15 - 40 - 35 - 20 = 385 dk.
Verimlilik: 385 / 495 × 100 = %77,8.

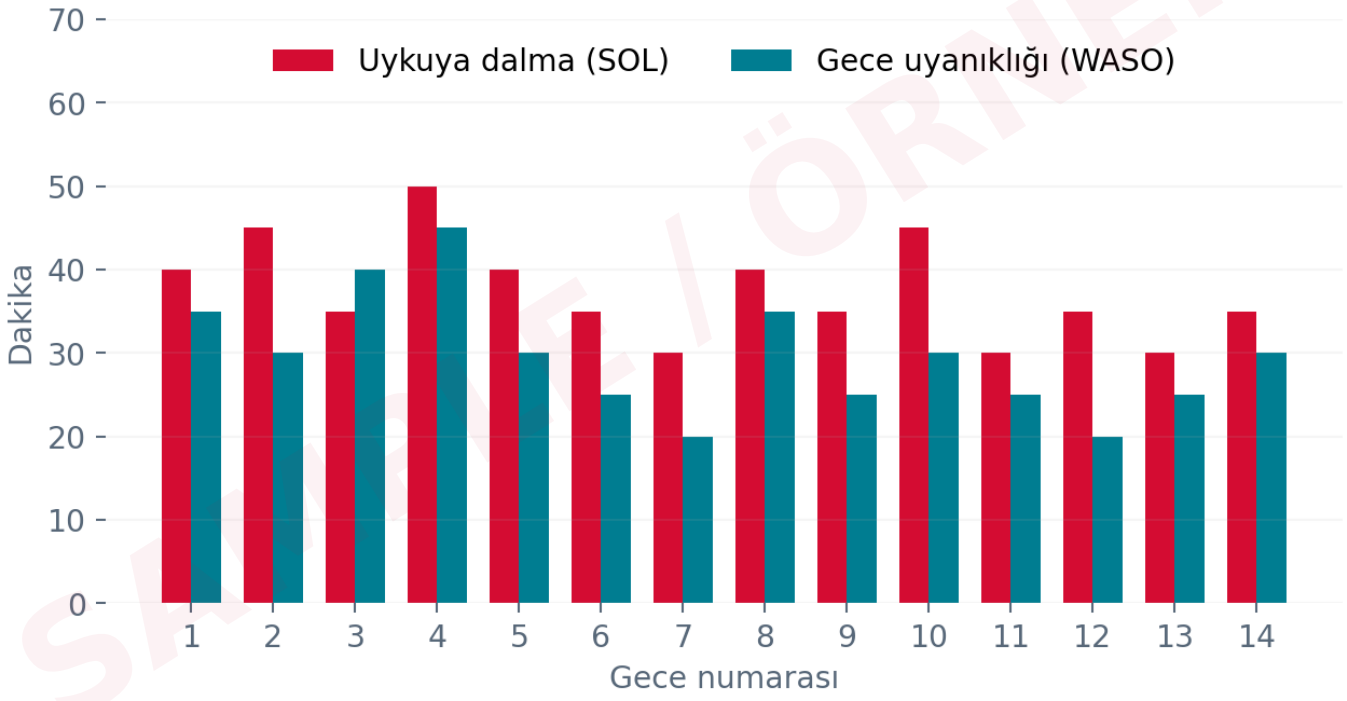
Çıkarılan süreler: uyumayı deneme öncesi + SOL + WASO + son uyanma sonrası yatakta süre. Dönem verimliliği gece yüzdelerinin aritmetik ortalamasıdır. Gündüz şekerlemeleri gece toplamına eklenmez.

K1. Oranlar tanı eşiği veya beyin performansı puanı olarak kullanılmadı. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

UYKU / GÜNLÜK İŞLEV

Uykuya dalma ve gece uyanıklığı

Aynı gece iki farklı güçlük olabilir: uyumaya başlamak ve uyuduktan sonra uyanık kalmak. Son uyanmadan kalkışa kadar olan süre WASO'ya dahil edilmedi.



SAMPLE / ÖRNEK

Örnek sonuç

Başlangıçta ortalama SOL 37,5 dakika, WASO 29,6 dakika. Tahminlerin doğruluğu kişinin hatırlamasına bağlıdır.

Günlük yaşamda konuşulacak

Saat izleme, ertesi günün yükünü düşünme, çevresel kesintiler veya bedensel yakınmalar ayrı not edilebilir. Grafikten bunlardan hangisinin neden olduğu belirlenemez.

K1-K2. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

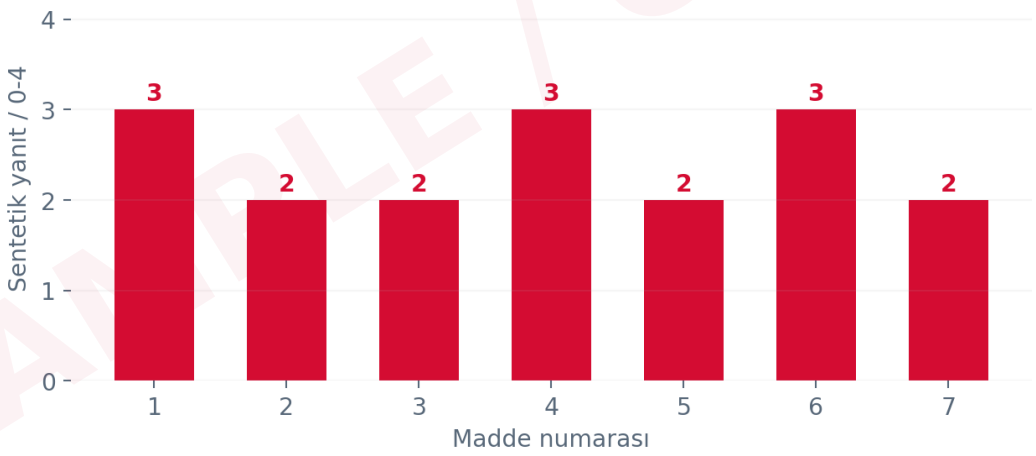
ÖZBİLDİRİM / ÖRNEK PUAN

Uykusuzluk yakınması: ISI

Insomnia Severity Index (ISI), yedi maddelik özbildirim aracıdır. Örnek başlangıç toplamı 17/28; yaygın 15-21 bandı orta şiddette uykusuzluk yakınmasıyla ilişkilidir. Tanı değildir. [K3]

17 / 28

27.07.2026 / SENTETİK



SAMPLE / ÖRNEK

Hesap ve izlem

Başlangıç: 3+2+2+3+2+3+2 = 17.
17 Ağustos: 12.
8 Eylül: 9.
Her uygulamanın son iki haftası ayrı değerlendirme penceresidir.

Kullanım sınırı

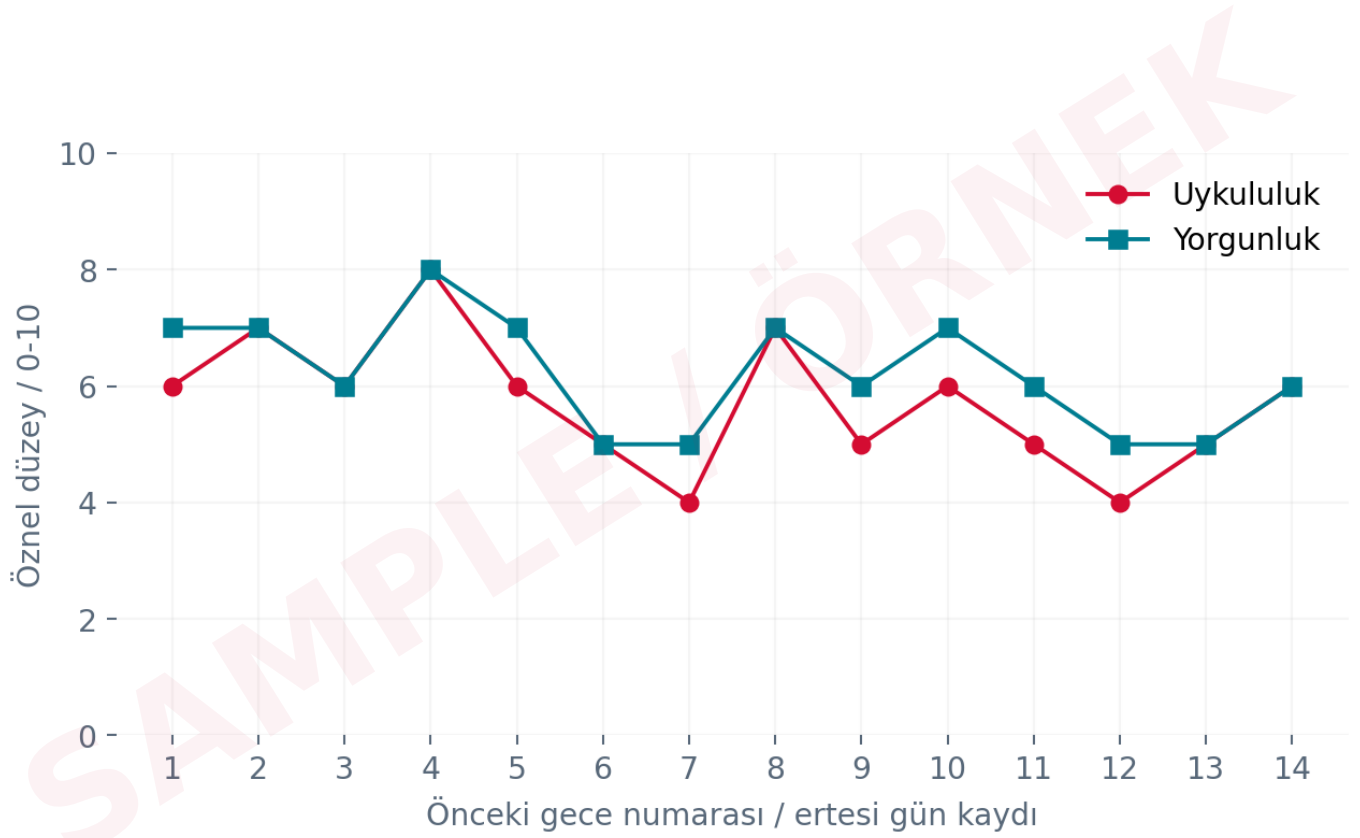
Soru metinleri yeniden basılmadı. Gerçek uygulamada yetkili form, Türkçe sürüm ve kullanım/lisans koşulları doğrulanmalıdır. Bu dosyada kişiye ölçek uygulanmadı.

K3. Örnek yanıt vektörleri kaynak paketinde; tanı veya tedavi yanıtı otomatik atanmadı. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

UYKU / GÜNLÜK İŞLEV

Gündüz: uykululuk ve yorgunluk

Uykululuk burada uykuya eğilim, yorgunluk ise düşük enerji hissi olarak ayrı sorulmuş kabul edilir. 0: yok; 10: çok yüksek. Bu kurgusal günlük puanları standart bir ölçek değildir.



SAMPLE / ÖRNEK

Ayrı kayıt

Aynı gün hem uykulu hem yorgun hissedilebilir; iki puanın farklı olması da mümkündür. Toplantı, yürüyüş veya ev işi gibi bağlam notu eklemek yararlıdır.

Örnek işlev sorusu

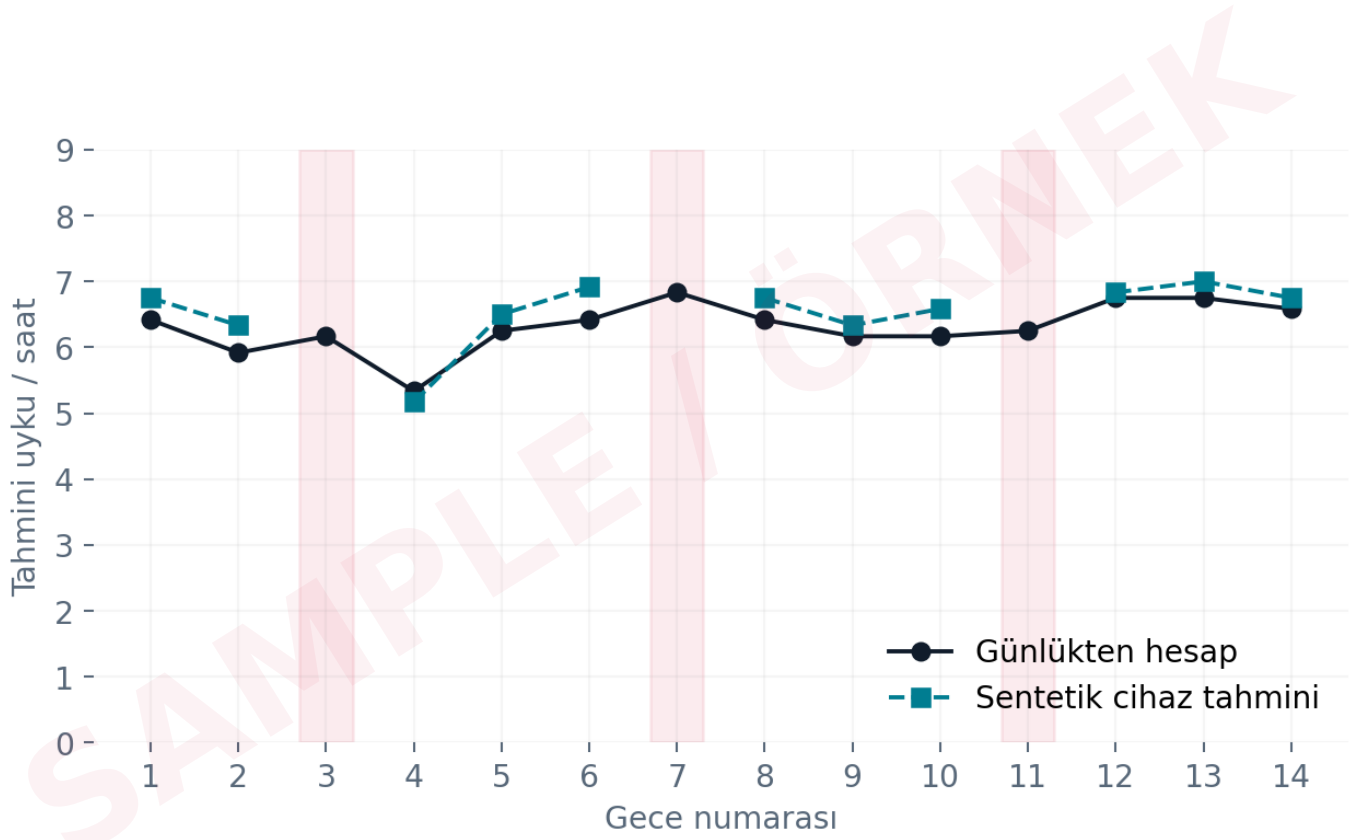
“Öğleden sonra toplantıyı sürdürebildim mi?” gibi somut bir gözlem seçilebilir. Bu seriden bilişsel performans, iş güvenliği veya işe uygunluk kararı üretilmez.

K2: gündüz deneyimini günlüğe ekleme çerçevesi. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

UYKU / GÜNLÜK İŞLEV

Günlük ve cihaz tahmini yan yana

Cihaz serisi, bir giyilebilir cihaz çıktısını temsil eden simülasyondur. Gerçek marka, cihaz, sensör kaydı veya doğrulanmış algoritma kullanılmadı.



Aynı geceleri karşılaştır

11 eşleşen gecede cihaz eksi günlük farkının ortalaması +15,0 dakika. Günlük de referans doğruluk standardı değildir; bu değer cihaz doğruluğu sayılmaz.

Eksik olan geceler

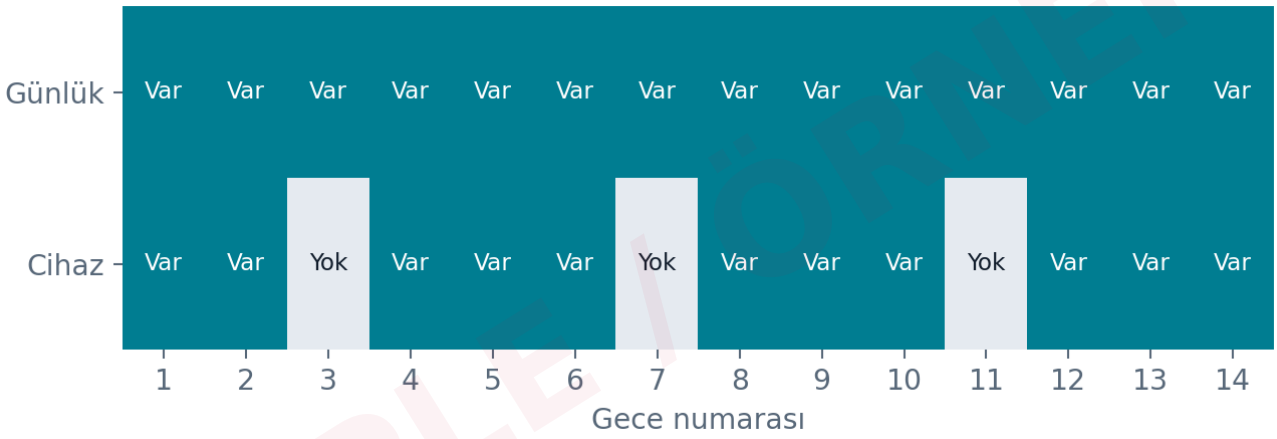
3, 7 ve 11. gecede cihaz değeri yok. Kesikli çizgi bu boşluklarda kesilir; eksikler sıfır veya ortalama ile doldurulmaz. Uyku evresi ya da apne sonucu üretilmedi.

K4, K7: tüketici uyku teknolojilerinin yararları ve sınırları. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

VERİ KALİTESİ / KAYNAK AYRIMI

Kayıt kapsamı ve ölçüm sınırları

Aşağıdaki görünüm veri varlığını gösterir. Tam kayıt, doğru veya klinik olarak geçerli ölçüm anlamına gelmez.



SAMPLE / ÖRNEK

Bu örnekte mevcut

Başlangıç günlüğü 14/14; cihaz tahmini 11/14. Takip günlüğü 7/7. Bütün zamanlar aynı yerel saatle işlendi. Eksik cihaz gecelerinin nedeni bilinmiyor.

Bu örnekte mevcut değil

Ham ivme, nabız, oksijen, EEG, EOG ve EMG yok. Dolayısıyla REM/NREM evreleri, apne-hipopne indeksi veya klinik aktigrafi sonucu hesaplanmadı.

Gerçek veri geldiğinde

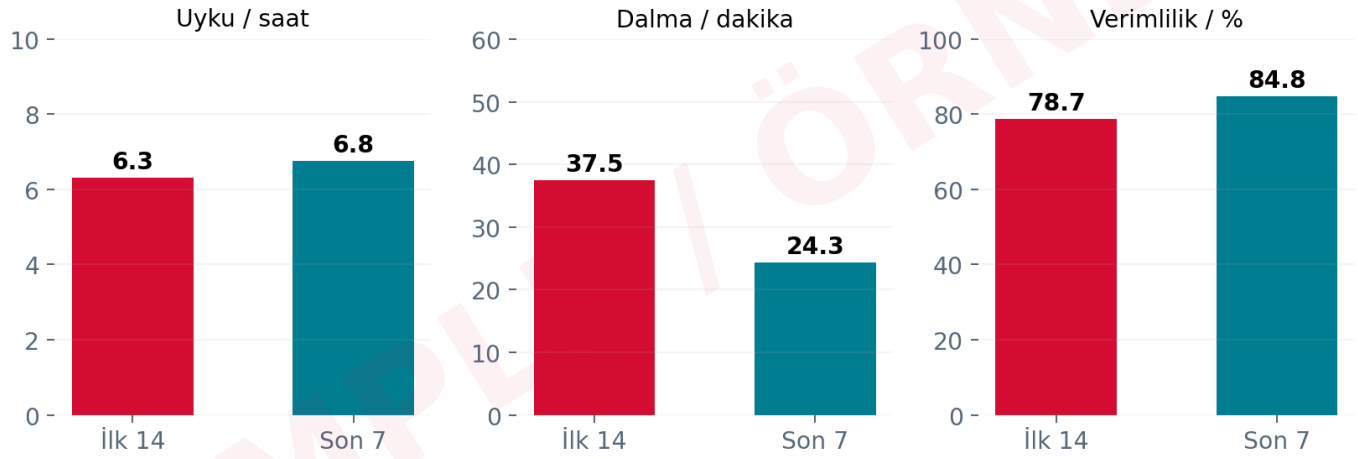
Cihaz modeli, algoritma sürümü, saat dilimi, takma süresi ve eksik kayıt nedeni eklenir. Günlük ile cihazın “gece” tanımı ve kayıt aralığı eşleştirilir.

K4-K5, K7. Veri kapsamı klinik tanı veya ölçüm doğruluğu yüzdesi değildir. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

KARŞILAŞTIRMA / FARKLI UZUNLUKTA İKİ PENCERE

Takip döneminde ne değişti?

Başlangıç: 13-26 Temmuz, 14 gece. Takip: 31 Ağustos-6 Eylül, 7 gece. Ortalamalar karşılaştırılıyor; aradaki haftalar günlükle kaydedilmiş kabul edilmedi.



SAMPLE / ÖRNEK

Örnek farklar

Tahmini uyku +26,1 dk; SOL -13,2 dk; verimlilik +6,0 yüzde puan. Tüm değerler kayıtlardan yeniden hesaplanabilir.

Yorumun sınırı

Bu senaryoda gerçek tedavi uygulanmadı. Dönem uzunluğu, iş yükü ve hatırlama farkları yorumu etkileyebilir. Birlikte değişim, etkinlik veya kalıcı iyileşme kanıtı değildir.

ISI: 17 → 12 → 9; ölçeğin iki haftalık hatırlama penceresi takipteki yedi gecelik günlükle aynı değildir.

SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

UZMAN DEĞERLENDİRMESİ / ÖRNEK HAZIRLIK

Uyku görüşmesinde netleşecekler

Bu rapor, uzman görüşmesinde hangi verinin ve sorunun ele alınacağını düzenler. Deniz için gerçek klinik görüşme veya risk değerlendirmesi yapılmadı.

SAMPLE / ÖRNEK

Öykü soruları

Yakınma ne zamandır var? Uyku fırsatı yeterli mi? Vardiya, ilaçlar, kafein/alkol, ağrı veya ruhsal belirtilerle ilişkisi var mı? Gündüz istemsiz uyuklama yaşanıyor mu?

Solunum ve diğer belirtiler

Horlama, tanık olunan solunum duraklaması, boğulur gibi uyanma veya bacak rahatsızlığı gibi yakınmalar doğrudan sorulur. Bilgi yokluğu “normal” bulgu değildir.

Laboratuvar veya ev testi sorusu

Uygun test seçimini klinisyen yapar. Polisomnografi beyin aktivitesi, solunum ve başka fizyolojik sinyalleri kaydedebilir. Günlük ve bu örnek tüketici cihazı serisi bu ölçümlerin yerine konmaz. [K5-K6]

Gündüz güvenliği

Gerçek kişide direksiyon başında uykululuk veya istemsiz uyuklama varsa araç kullanmayı bırakıp güvenli alternatif ulaşım ve tıbbi değerlendirme planlamak gerekir. Burada sürüşe uygunluk kararı verilmemiştir.

Bu sayfa örnek görüşme hazırlığıdır; kişiye özel tanı veya reçete değildir. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

GÜNLÜK YAŞAM / ORTAK HEDEFLER

Bir sonraki görüşmeye hazırlık

Deniz’in önceliği geceyi takip ederken gündüz hayatını da görünür kılmak. Aşağıdaki adımlar değerlendirme için örnek kayıt planıdır; uygulanmış tedavi değildir.

ADIM	NE KAYDEDİLİR?	KAYIT BİÇİMİ
Sabah kaydı	Gecenin yaklaşık saatlerini ve uyanıklıkları yaz	Tarih / gece / tahmin
Gündüz kaydı	Uykululuk ve yorgunluğu aynı saatte ayrı not et	0-10 örnek günlük; bağlam
Günlük işlev	Kişinin seçtiği tek bir etkinliği izle	Yapabildim / zorlandım / destek
Bağlam	Kafein, ilaç, şekerleme ve değişen iş yükünü kaydet	Saat / miktar / açıklama

SAMPLE / ÖRNEK

Birlikte karar verilecek

Yeni gözlem aralığı ve görüşme tarihi kişiyle belirlenir. Uyku kısıtlama, ilaç, melatonin, ışık veya nöromodülasyon parametresi bu örnek rapordan otomatik çıkarılmaz.

K2: günlük kayıt başlıklarının kaynağı. Etkinlik hedefi ve kayıt düzeni özgün tasarım örneğidir. SENTETİK VERİ / Tüm kişi bilgileri, yanıtlar ve izlem sonuçları tasarım için oluşturulmuştur.

ÜRÜN TASARIMI / CANLI KLİNİK ÇIKTI DEĞİL

Clinical Intelligence OS: uyku görünümü

Günlük, cihaz ve kişinin anlatımı aynı ekranda; kaynaklar ayrı görünür. Bu görsel çalışan bir hasta kaydından alınmamıştır.

DENİZ KAYA

RAPOR 09 / 08.09.2026 / SAMPLE

UYKU GÜNLÜĞÜ

14 gece · 6 sa 19 dk · verimlilik %78,7

CİHAZ KAPSAMI

11 / 14 gece; üç eksik kayıt. Gerçek sensör verisi yok.

GÖRÜŞMEYE TAŞINACAK

Uykuya dalma, gündüz uykululuğu ve günlük düzen.

Kişi için sade sonuç

“Uyku saatlerimi ve gün içinde nasıl hissettiğimi birlikte görüyorum. Kaydın tek başına tanı koymadığını biliyorum. Görüşmede hangi konuları anlatacağımı seçebiliyorum.” Bu sözler kurgusal tasarım metnidir.

OS ürün görünümü örnektir; gerçek analiz, uzman onayı veya tedavi planı çalıştırılmamıştır.

BİLİMSEL DAYANAK / ÖRNEK VERİ

Kaynaklar ve yöntem izi

Kaynaklar ölçüm kavramlarını açıklar. Kurgusal sayılar, bir kişinin gerçek ölçümü veya DeepSynaps hizmetinin etkinlik kanıtı değildir.

K1 | Carney ve ark. (2012) · Consensus Sleep Diary

Günlük kavramları; Sleep 35:287-302.

K2 | NHLBI · Sleep Diary

Gece ve gündüz deneyiminin günlükte kaydı.

K3 | Morin ve ark. (2011) · Insomnia Severity Index

Ölçek değerlendirmesi; Sleep 34:601-608.

K4 | AASM / Khosla ve ark. (2018)

Tüketici uyku teknolojisi görüş bildirisi.

K5 | NHLBI · Sleep Studies

Polisomnografi ve ölçülen fizyolojik sinyaller.

K6 | NHLBI · Sleep Apnea Diagnosis

Klinik değerlendirme ve uyku testi.

K7 | National Sleep Foundation (2026)

Tüketici uyku teknolojisi: yararlar ve sınırlar.

Tasarım ve veri kaydı

Sürüm 1.0 / 08.09.2026. CSV'de 14 başlangıç ve 7 takip gecesi; JSON'da ISI yanıtları ve tüm seriler. Grafikler: Matplotlib. PDF: ReportLab. Kapak: fsaverage5 referans beyin yüzeyi; hasta anatomisi değil.

Kaynaklar 08.09.2026 tarihinde kontrol edildi. Ölçek formu yeniden basılmadı. SAMPLE / ÖRNEK: gerçek kişi, cihaz ölçümü, tanı veya tedavi sonucu içermez.

SAMPLE / ÖRNEK