Qualité de vie en cas de trouble du sommeil

Instruction pour l'échelle FOSQ*

Dans ce questionnaire, les mots « sommeil » ou « fatigué » décrivent la sensation que vous ne pouvez pas garder les yeux ouverts, votre tête tombe, vous souhaitez vous endormir ou vous éprouvez une forte envie de faire un somme. Ces mots ne font pas référence à la sensation de fatigue ou de lassitude que vous pouvez ressentir après avoir fait de l'exercice.
1 = **difficultés extrêmes** ; **2** = **difficultés modérées** ; **3** = **un peu de difficultés** ; **4** = **pas de difficultés**

*qualité de vie en lien avec la somnolence

1. En général, avez-vous des difficultés à vous concentrer sur les choses que vous faites, car vous avez sommeil ou vous êtes fatigué ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

2. En général, avez-vous des difficultés à vous rappeler les choses, car vous avez sommeil ou vous êtes fatigué ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

3. Avez-vous des difficultés à conduire un véhicule sur de courtes distances (moins de 160 km), car vous devenez somnolent ou fatigué ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

4. Avez-vous des difficultés à conduire un véhicule sur de longues distances (plus de 160 km), car vous devenez somnolent ou fatigué ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

5. Avez-vous des difficultés à rendre visite à vos proches ou vos amis chez eux, car vous attrapez sommeil ou vous fatiguez ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

6. Vos relations avec vos proches, vos amis ou vos collègues de travail ont-elles souffert du fait que vous avez sommeil ou vous êtes fatigué ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

7. Avez-vous des difficultés à regarder un film ou une vidéo, car vous devenez somnolent ou fatigué ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

8. Avez-vous des difficultés à être aussi actif que vous le voudriez le soir, car vous avez sommeil ou vous êtes fatigué ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

9. Avez-vous des difficultés à être aussi actif que vous le voudriez le matin, car vous avez sommeil ou vous êtes fatigué ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

10. Votre humeur a-t-elle été affectée car vous avez sommeil ou vous êtes fatigué ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre situation, il n'établit pas de diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour en discuter.

Remarques & Commentaires :

Échelle de fonctionnement en lien avec le sommeil (version courte)

- Chaque item est évalué par le patient de 1« Oui, difficultés extrêmes » à 4 « Non, pas de difficulté ».
- Le score total s'obtient en additionnant le score de chaque item.
- Le score total est compris entre 10 à 40. Il n'y a pas de seuil fixé à cette échelle.

Cette échelle permet cependant de quantifier le niveau de qualité de vie chez les patients présentant un trouble du sommeil entraînant de la somnolence diurne.

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre situation, il n'établit pas de diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour en discuter.