Instruction pour l'échelle IHSS*

En tenant compte de vos symptômes sur le dernier mois. ***(*IHSS : échelle de sévérité d'hypersomnie idiopathique)***

1. Pour vous, quelle est la durée idéale de votre sommeil de nuit (ex : pendant le week-end ou les vacances)?

3 □ 11 heures ou plus

2 □ plus de 9 heures et moins de 11 heures

1 □ entre 7 heures et 9 heures

0 □ moins de 7 heures

2. Lorsque les circonstances vous imposent un horaire de lever le matin (par exemple pour le travail ou les études, pour amener les enfants à l'école la semaine), avez-vous la sensation de ne pas avoir suffisamment dormi ?

3 □ toujours

2 □ souvent

1 □ parfois

0 □ jamais

3. Est-il extrêmement difficile pour vous, voire impossible, de vous réveiller le matin sans plusieurs réveils (« rappels de sonnerie ») ou l'aide d'un proche ?

3 □ toujours

2 □ souvent

1 □ parfois

0 □ jamais

4. Après une nuit de sommeil, combien de temps vous faut-il pour vous sentir opérationnel(le) après le lever (c'est-à-dire en pleine possession de vos moyens physiques et intellectuels) ?

4 □ 2 heures ou plus

3 □ plus d'1 heure mais moins de 2 heures

2 □ entre 30 minutes et 1 heure

1 □ moins de 30 minutes

0 □ je me sens opérationnel (le) dès que je me réveille

5. Dans les minutes suivant votre réveil, vous arrive-t-il de faire des choses incohérentes et/ou de tenir des propos incohérents, et/ou d'être très maladroit(e) (par exemple, trébucher, casser ou faire tomber des objets) ?

3 □ toujours

2 □ souvent

1□ parfois

0 □ jamais

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

6. Durant la journée, quand les circonstances le permettent, vous arrive-t-il de faire une sieste ?

4 □ très souvent (6-7 fois par semaine)

3 □ souvent (4-5 fois par semaine)

2 □ parfois (2-3 fois par semaine)

1 □ rarement (1 fois par semaine)

0 □ jamais

7. Pour vous, quelle est la durée idéale de vos siestes (pendant le week-end ou les vacances par exemple) ?
Remarque : Si vous effectuez plusieurs siestes, additionnez la durée cumulée des siestes.

3 □ 2 heures ou plus

2 □ plus d'1 heure et moins de 2 heures

1 □ moins d'1 heure

0 □ Pas de sieste

8. Généralement, comment vous sentez-vous après une sieste ?

3 □ très somnolent(e)

2 □ somnolent(e)

1 □ éveillé(e)

0 □ très éveillé(e)

9. Durant la journée, au cours d'activités peu stimulantes, vous arrive-t-il de lutter pour ne pas vous endormir ?

4 □ très souvent (au moins 2 fois par jour)

3 □ souvent (4-7 fois par semaine)

2 □ parfois (2-3 fois par semaine)

1 □ rarement (1 fois par semaine ou moins)

0 □ jamais

10. Jugez-vous que votre hypersomnolence a un impact sur votre état général (c'est- à-dire un manque d'énergie, un manque de motivation pour faire les choses, une fatigue physique lors des efforts, une diminution de vos performances physiques) ?

4 □ très important

3 □ important

2 □ moyenne

1 □ faible

0 □ aucun impact

11. Jugez-vous que votre hypersomnolence représente une gêne pour votre bon fonctionnement intellectuel (c'est-à-dire des problèmes de concentration, problèmes de mémoire, diminution de vos performances mentales) ?

4 □ très important

3 □ important

2 □ moyenne

1 □ faible

0 □ aucune gène

12. Jugez-vous que votre hypersomnolence affecte votre humeur (par exemple de la tristesse, anxiété, hypersensibilité, irritabilité) ?

4 □ très fortement

3 □ fortement

2 □ moyennement

1 □ faiblement

0 □ aucunement

13. Jugez-vous que votre hypersomnolence vous empêche d'accomplir correctement les tâches quotidiennes (des tâches familiales, de ménage, d'école, de loisirs, d'activité professionnelle) ?

4□ très fortement

3 □ fortement

2 □ moyennement

1 □ faiblement

0 □ aucunement

14. Jugez-vous que votre hypersomnolence représente une gêne pour la conduite automobile ?

4 □ très importante

3 □ importante

2 □ moyenne

1 □ faible

0 □ aucune gène

Je ne conduis pas

Remarques & Commentaires :

Échelle de sévérité de l'hypersomnie idiopathique

- Les items sont cotés soit sur une échelle de 0 à 3 soit sur une échelle de 0 à 4 points.
- Le score total s'obtient en additionnant le score à chaque item.
- Le score total est compris entre 0 à 50. Il n'y a pas de seuil fixé à cette échelle. Cette échelle permet cependant d'évaluer la sévérité de l'hypersomnie idiopathique.