Instruction pour l'échelle SEMSA*

Ce questionnaire évalue votre perception des apnées du sommeil et la pression positive continue (nommée PPC), un traitement des apnées du sommeil. Pouvez-vous cocher la case sous la réponse choisie pour chaque question. Cochez une seule réponse pour chaque question. Essayer d'être aussi attentif que possible. Toutes les informations resteront confidentielles.

1. Mes chances d'avoir de l'hypertension artérielle, comparées à des personnes de mon âge et du même sexe que moi qui n'ont pas d'apnée du sommeil sont :

Très faibles	Faibles	Élevées	Très élevées

2. Mes chances de m'endormir pendant que je conduis, comparées à des personnes de mon âge et du même sexe que moi qui n'ont pas d'apnée du sommeil sont :

Très faibles	Faibles	Élevées	Très élevées

3. Mes chances de faire une crise cardiaque, comparées à des personnes de mon âge et du même sexe que moi qui n'ont pas d'apnée du sommeil sont :

Très faibles	Faibles	Élevées	Très élevées

4. Mes chances d'avoir des difficultés à me concentrer, comparées à des personnes de mon âge et du même sexe que moi qui n'ont pas d'apnée du sommeil sont :

Très faibles	Faibles	Élevées	Très élevées

5. Mes chances de m'endormir durant la journée, comparées à des personnes de mon âge et du même sexe que moi qui n'ont pas d'apnée du sommeil sont :

Très faibles	Faibles	Élevées	Très élevées

6. Mes chances d'avoir un accident lié à l'endormissement pendant que je conduis, comparées à des personnes de mon âge et du même sexe que moi qui n'ont pas d'apnée du sommeil sont :

Très faibles	Faibles	Élevées	Très élevées

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

7. Mes chances de me sentir déprimé(e), comparées à des personnes de mon âge et du même sexe que moi qui n'ont pas d'apnée du sommeil sont :

Très faibles	Faibles	Élevées	Très élevées

8. Mes chances d'avoir des problèmes de désir sexuel ou de performances sexuelles, comparées à des personnes de mon âge et du même sexe que moi qui n'ont pas d'apnée du sommeil sont :

Très faibles	Faibles	Élevées	Très élevées

****

Ces questions évaluent ce que vous pensez qu'il pourrait vous arriver si vous utilisez ou n'utilisez pas la PPC la nuit pour traiter les apnées du sommeil. Pouvez-vous cocher la case sous la réponse choisie pour chaque question afin d'évaluer combien est vrai chaque affirmation pour vous.

1. Si j'utilise la PPC, je vais diminuer mes chances d'avoir un accident pendant que je conduis.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

2. Si j'utilise la PPC, alors, je ne ronflerai pas.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

3. Si je n'utilise pas la PPC, je serai moins éveillé durant la journée.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

4. Si j'utilise la PPC, alors mes performances au travail s'amélioreront.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

5. Si j'utilise la PPC, mes relations avec mes proches et mes amis s'amélioreront.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

6. Si je n'utilise pas la PPC, j'augmenterai mes chances de faire une crise cardiaque.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

7. Si j'utilise la PPC, mon compagnon ou ma compagne de lit dormira mieux.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

8. Si j'utilise la PPC, je me sentirai mieux.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

9. Si j'utilise la PPC, je serai plus actif(ve).

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

10. Si j'utilise la PPC, mon désir et mes performances sexuelles s'amélioreront.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

****

Ces questions vous interrogent sur la façon dont vous porteriez la PPC, si ce traitement vous est préconisé. Pouvez-vous cocher la case sous la réponse choisie pour chaque question afin d'évaluer combien est vrai chaque affirmation pour vous.

1. J'utiliserai la PPC, même si cela peut me donner des sensations de claustrophobie.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

2. J'utiliserai la PPC, même si cela doit me prendre plus de temps pour me mettre au lit.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

3. J'utiliserai la PPC toutes les nuits, même si je dois voyager.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

4. J'utiliserai la PPC, même si je dois porter un masque serré sur mon visage la nuit.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

5. J'utiliserai la PPC, même si cela peut congestionner mon nez.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

6. J'utiliserai la PPC, même si cela peut-être une gêne.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

7. J'utiliserai la PPC, même si cela peut gêner le sommeil de mon compagnon ou de ma compagne de lit.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

8. J'utiliserai la PPC, même si cela peut me gêner.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

9. J'utiliserai la PPC, même si je dois payer une partie de son coût.

Pas du tout vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Très vrai

efficacité personnelle concernant le port de la PPC

Score final :

Remarque & Commentaires :

Échelle d'efficacité personnelle concernant le port de la PPC

- Chaque item est évalué par le patient de 1« Très faible » à 4 « Très élevé ».
- Le score total s'obtient en additionnant le score à chaque item.
- Le score total est compris entre 27 et 108. Il n'y a pas de seuil fixé à cette échelle.

Cette échelle permet cependant d'identifier avec le patient ses représentations concernant le SAHOS, la PPC et son sentiment d'efficacité personnelle à utiliser la PPC.

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