

ÉCHELLE DE DÉPISTAGE DES TROUBLES DU SOMMEIL PÉDIATRIQUE **HIBOU**

Utilisez cette échelle avant que votre enfant commence le traitement du TDAH et pendant tout le traitement. Les réponses aideront votre médecin à établir un plan pour vous aider à prendre en charge les problèmes de sommeil.

		0	1	2	3
H	Horaire irrégulier, somnolence diurne excessive				
	Se lève ou se couche trop tôt/tard ou écart de plus de 2 heures entre l'horaire de sommeil de semaine et de fin de semaine.				
I	Est somnolent pendant le jour.				
	S'endort en plus de 30 minutes.				
B	Est incapable de s'endormir seul; la présence des parents est nécessaire.				
	Bouge dans son sommeil				
O	A des comportements ou des mouvements inhabituels la nuit.				
	Fait des ronflements, des bruits ou des pauses respiratoires pendant le sommeil.				
U	Respire par la bouche (respiration buccale).				
	Se réveille la nuit pendant plus de 20 minutes, plus de 2 fois par nuit.				
	Rejoint les parents dans leur lit la nuit.				

LÉGENDE :

0 = jamais
1 = 1 ou 2 fois/semaine
2 = 3 ou 4 fois/semaine
3 = 5 à 7 fois/semaine

SCORE :

16 à 24 : consultation d'un médecin requise
10 à 15 : surveillance requise (surtout si score de 3 aux énoncés I et U)
Moins de 9 : aucune consultation requise; enseignement sur l'hygiène de sommeil