


# Questionnaire sur le sommeil

Ce questionnaire sur le sommeil permet d'évaluer la qualité, la durée et les perturbations du sommeil chez les patients. Il constitue un outil précieux pour repérer d'éventuels troubles du sommeil pouvant impacter la santé mentale et physique.

| | |
|---|---|
| Nombre de questions | 14 questions |
| Durée estimée | 3 minutes |
| Langue | Français |
| Nom original | Mentaal Sleep Questionnaire |

## Aperçu des 14 questions

Au cours du dernier mois,

**Comment évalueriez-vous la qualité globale de votre sommeil ?**

Très bonne | Assez bonne | Assez mauvaise | Très mauvaise

Au cours du dernier mois,

**Combien de temps vous a-t-il généralement fallu pour vous endormir chaque nuit ?**

Moins de 15 minutes | 15 à 30 minutes | 30 à 60 minutes | Plus de 60 minutes

Au cours du dernier mois,

**Avez-vous des difficultés à vous endormir lorsque vous vous couchez ?**

Jamais | Rarement | Quelquefois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois,

**En moyenne, combien d'heures dormez-vous par nuit ?**

Plus de 7 heures | 6 à 7 heures | 5 à 6 heures | Moins de 5 heures

Au cours du dernier mois,

**Estimez-vous que cette durée est suffisante pour vous sentir reposé(e) ?**

Tout à fait suffisante | Plutôt suffisante | Plutôt insuffisante | Totalement insuffisante

Le questionnaire complet (14 questions) se fait passer en ligne sur Mentaal.

### Faites passer ce questionnaire en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org

## Cotations & interprétations

**Cotation automatique avec Mentaal**

Les résultats cotés vous seront envoyés automatiquement dès que votre patient aura complété le questionnaire. Voici un exemple :

**Cotation**

SCORE TOTAL

# 52 %

- Score brut : 40 / 64 (échelle de 14 à 64)
- 14 questions

**Résumé**

Les réponses indiquent une qualité de sommeil très pauvre accompagnée de difficultés significatives d'endormissement et de nombreux réveils nocturnes. On observe une impression persistante de sommeil non réparateur, ce qui pourrait contribuer à de la somnolence diurne fréquente. Bien que le recours aux médicaments ne soit pas mentionné, l'impact sur l'humeur et les interactions sociales semble important. Ces éléments pourraient suggérer des perturbations affectant le bien-être général, nécessitant une attention particulière sur le plan psychologique et clinique.