

Sommeil de qualité :

Facteur lié à la santé concernant les travailleurs avec un Trouble Musculosquelettique (TMS) ou un Trouble Mental Courant (TMC)

Interprétation :

Un sommeil de qualité a un impact positif sur le retour au travail et peut diminuer la durée de l'absence des travailleurs avec un TMS ou TMC.

Outil de mesure proposé (★) :

Énoncé de l'échelle d'évaluation psychopathologique générale (*Comprehensive Psychopathological Rating Scale Self-Administered - CPRS-S-A*), version francophone (Lemperiere et coll., 1985).

Mise en garde :

Ce facteur ne peut être évalué que par des professionnels accrédités. S'aventurer dans l'évaluation de celui-ci n'est pas du tout recommandé. Dans le cas où vous soupçonneriez la présence de ce facteur chez l'employé concerné, il est important de s'en remettre à des professionnels qui ont l'expertise requise. L'auto-administration ou l'administration d'un questionnaire par une personne non qualifiée peut entraîner des conséquences indésirables comme le calcul des points erroné et la mauvaise interprétation des résultats qui peuvent en découler.

Toutefois, les éléments (questions ou portion d'entrevue) constituant cet outil peut offrir un complément d'information aux autres acteurs ou parties prenantes du retour au travail, tels que les acteurs de l'organisation (employeur, ressources humaines, supérieur immédiat, représentant syndical, etc.). Cela permet de mieux comprendre ce que le facteur mesuré implique, ce qui en retour peut aider à cibler certains éléments ou besoins plus spécifiques qui nécessiteraient (1) une éventuelle intervention (recours à un professionnel accrédité) ou (2) des ajustements de l'organisation, notamment sur le plan de la prévention.

Énoncé de l'échelle d'évaluation psychopathologique générale (Comprehensive Psychopathological Rating Scale Self-Administered - CPRS-S-A)

Réduction de la durée ou de la profondeur de mon sommeil par comparaison avec mon sommeil lorsque je ne suis pas malade.

Veuillez encercler le chiffre qui correspond le plus à votre situation actuelle:

0	Dort comme d'habitude
1	Légère difficulté à m'endormir ou sommeil légèrement réduit, léger ou agité
2	Sommeil réduit ou interrompu au moins 2 heures
3	Moins de deux ou trois heures de sommeil

Instructions pour le calcul du pointage

Non applicable.

Instructions pour l'interprétation du pointage

Un score inférieur à 2 (soit 0 ou 1) signifie que les troubles du sommeil sont moindres (meilleure qualité du sommeil), ce qui a un impact positif sur le retour au travail.