

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 « troubles du sommeil » du *Orebro Musculoskeletal Pain Screening Questionnaire (short form, version francophone* (Nonclercq et Berquin, 2012).

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.

Question sur les troubles du sommeil provenant du questionnaire ÖMPSQ (Örebro Musculoskeletal Pain Screening Questionnaire)

Veillez entourer le chiffre qui décrit le mieux votre situation

Je peux dormir la nuit.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je ne peux pas le faire à cause de la douleur										Je peux le faire sans que la douleur soit un problème

Instructions pour le calcul du pointage

Aucun calcul

Instructions pour l'interprétation du pointage

Un score élevé à ce questionnaire signifie un sommeil de meilleure qualité, ce qui a un impact positif sur le retour au travail