

# 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
<b>H</b>	<b>H</b> 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.			
		Est somnolent pendant le jour.			
<b>I</b>	<b>I</b> Insomnie	S'endort en plus de 30 minutes.			
		Est incapable de s'endormir seul; la présence des parents est nécessaire.			
<b>B</b>	<b>B</b> Bouge dans son sommeil	A des comportements ou des mouvements inhabituels la nuit.			
		Fait des ronflements, des bruits ou des pauses respiratoires pendant le sommeil.			
<b>O</b>	<b>O</b> Obstruction	Respire par la bouche (respiration buccale).			
		Se réveille la nuit pendant plus de 20 minutes, plus de 2 fois par nuit.			
<b>U</b>	<b>U</b> Ultra vigilance	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