

Prénom : Nom : Date : / / (jj/mm/aaaa)

1. Quelle est votre appréciation du désagrément provoqué par le syndrome des jambes sans repos ?

- 4 Très important
- 3 Important
- 2 Modéré
- 1 Léger
- 0 Inexistant

2. Dans quelle mesure avez-vous besoin de bouger à cause du syndrome des jambes sans repos ?

- 4 Très grand besoin
- 3 Grand besoin
- 2 Moyennement besoin
- 1 Légèrement besoin
- 0 Pas besoin

3. Dans quelle mesure le désagrément de vos jambes s'améliore-t-il lorsque vous bougez ?

- 4 Aucune amélioration
- 3 Légère amélioration
- 2 Moyenne amélioration
- 1 Amélioration complète ou presque complète

4. Dans quelle mesure votre sommeil est-il perturbé par le syndrome des jambes sans repos ?

- 4 Très fortement perturbé
- 3 Fortement perturbé
- 2 Modérément perturbé
- 1 Légèrement perturbé
- 0 Pas perturbé

5. Quelle est l'importance de votre fatigue ou somnolence à cause du syndrome des jambes sans repos ?

- 4 Très importante
- 3 Importante
- 2 Modérée
- 1 Légère
- 0 Inexistante

6. Quelle est la gravité de votre syndrome des jambes sans repos, considéré dans son ensemble ?

- 4 Très grave
- 3 Grave
- 2 Moyennement grave
- 1 Légèrement grave
- 0 Pas du tout grave

7. À quelle fréquence souffrez-vous du syndrome des jambes sans repos ?

- 4 Très souvent : 6 à 7 jours par semaine
- 3 Souvent : 4 à 5 jours par semaine
- 2 Parfois : 2 à 3 jours par semaine
- 1 Rarement : 1 jours par semaine
- 0 Jamais

8. Lorsque vous souffrez du syndrome des jambes sans repos, combien de temps durent ces symptômes au cours d'une journée normale ?

- 4 8 heures ou plus
- 3 3 à 8 heures
- 2 1 à 3 heures
- 1 Moins d'1 heure
- 0 Jamais

9. Quelle est l'influence exercée par le syndrome des jambes sans repos sur l'exercice de vos tâches quotidiennes dans votre vie familiale, sociale ou professionnelle ?

- 4 Très grande influence
- 3 Grande influence
- 2 Moyenne influence
- 1 Légère influence
- 0 Pas d'influence

10. Quelle est l'influence exercée par le syndrome des jambes sans repos sur votre humeur ?

- 4 Très grande influence
- 3 Grande influence
- 2 Moyenne influence
- 1 Légère influence
- 0 Pas d'influence

Résultats

➤ Score total =

Appréciation de la sévérité des troubles :

- Syndrome léger : 10 points ou moins.
- Syndrome modéré : de 11 à 20 points.
- Syndrome sévère : de 21 à 30 points.
- Syndrome très sévère : de 31 à 40 points.

PS : Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de fatigue, il n'établit pas de diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour discuter

Nous contacter :

fmc-ActioN - 3 rue La Fayette, 67100 STRASBOURG
www.fmcaction.org
Mail : info@fmcaction.org
Tél : 03 88 37 25 25 du lundi au vendredi de 9h à 17h