Échelle de sévérité du SJSR

Instruction : Entourez une seule réponse par question.

1. De manière générale, comment évaluez-vous les sensations désagréables dans vos jambes ou vos bras dues au Syndrome des Jambes Sans Repos ?

4 □ Très importantes

3 □ Importantes

2 □ Modérées

1 □ Légères

0 □ Inexistantes

2. De manière générale, comment évaluez-vous votre besoin de bouger à cause des symptômes du Syndrome des Jambes Sans Repos ?

4 □ Très important

3 □ Important

2 □ Modéré

1 □ Léger

0 □ Inexistant

3. De manière générale, les sensations désagréables dans vos jambes ou vos bras dues au Syndrome des Jambes Sans Repos ont-elles été soulagées par le fait de bouger ?

4 □ Aucun soulagement

3 □ Léger soulagement

2 □ Soulagement modéré

1 □ Soulagement complet ou presque complet

0 □ Aucun symptôme à soulager

4. Quelle a été l'importance des troubles du sommeil dus aux symptômes du Syndrome des Jambes Sans Repos ?

4 □ Très importants

3 □ Importants

2 □ Modérés

1 □ Légers

0 □ Inexistants

5. Quelle a été l'importance de la fatigue ou de la somnolence ressenties pendant la journée à cause des symptômes du Syndrome des Jambes Sans Repos ?

4 □ Très importantes

3 □ Importantes

2 □ Modérées

1 □ Légères

0 □ Inexistantes

6. Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre Syndrome des Jambes Sans Repos ?

4 □ Très important

3 □ Important

2 □ Modéré

1 □ Léger

0 □ Inexistant

7. Avec quelle fréquence avez-vous eu des symptômes du Syndrome des Jambes Sans Repos ?

4 □ Très souvent (c'est-à-dire 6 à 7 jours par semaine)

3 □ Souvent (c'est-à-dire 4 à 5 jours par semaine)

2 □ Parfois (c'est-à-dire 2 à 3 jours par semaine)

1 □ De temps en temps (c'est-à-dire 1 jour par semaine)

0 □ Jamais

8. Lorsque vous avez eu des symptômes du Syndrome des Jambes Sans Repos, quelle a été, en moyenne leur importance ?

4 □ Très importants (c'est-à-dire 8 heures ou plus sur 24 heures)

3 □ Importants (c'est-à-dire 3 à 8 heures ou plus sur 24 heures)

2 □ Modérés (c'est-à-dire 1 à 3 heures ou plus sur 24 heures)

1 □ Légers (c'est-à-dire moins d'une heure sur 24 heures)

0 □ Inexistants

9. D'une manière générale, quel a été l'impact des symptômes du Syndrome des Jambes Sans Repos sur votre capacité à accomplir vos activités quotidiennes (par exemple mener de manière satisfaisante votre vie à la maison, avec votre famille, vos activités avec les autres, votre vie sociale ou professionnelle) ?

4 □ Très important

3 □ Important

2 □ Modéré

1 □ Léger

0 □ Inexistant

10. Quelle a été l'importance de vos troubles de l'humeur (par exemple, colère déprime, tristesse, anxiété ou irritabilité) dus aux symptômes du Syndrome des Jambes Sans Repos ?

4 □ Très importants

3 □ Importants

2 □ Modérés

1 □ Légers

0 □ Inexistants

Remarques & Commentaires :

Dépistage et de sévérité du syndrome des jambes sans repos

- **Dépistage:** les patients répondant positivement aux questions 2, 3, a, b et c sont considérés comme pouvant avoir un syndrome des jambes sans repos.
- **Sévérité:** chaque item est évalué par le patient de 0 à 4. Le score total s'obtient en additionnant le score à chaque item. Le score total est compris entre 0 à 40.
- Appréciation de la **sévérité des troubles** :
  - 0 point : aucun
  - 1 à 10 points : légère
  - 11 à 20 points : moyenne
  - 21 à 30 points : sévère
  - 31 à 40 points : très sévère

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre situation, il n'établit pas de diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour en discuter.