

ECHELLE INTERNATIONALE DE SEVERITE DU SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

1. Quel est votre appréciation du désagrément provoqué par le SJSR ?

1: faiblement. 2: moyennement. 3: désagréable. 4: très désagréable

2. Dans quelle mesure avez-vous besoin de bouger ?

1: faible besoin. 2: moyen. 3: grand besoin. 4: très grand besoin

3. Dans quelle mesure le désagrément s'améliore t'il quand vous bougez ?

1: totalement. 2: moyennement. 3: légèrement. 4: aucune.

4. Dans quelle mesure votre sommeil est-il perturbé ?

1: faiblement. 2: moyennement. 3: fortement. 4: très fortement.

5. Dans quelle mesure êtes-vous fatigué(e) ou somnolent(e) ?

1: un peu. 2: moyennement. 3: fatigué(e) 4: très fatigué(e)

6. Quelle est, pour vous, la gravité de votre SJSR dans son ensemble ?

1: pas très grave. 2: moyennement. 3: grave. 4: très grave.

7. Quelle est la fréquence de votre SJSR ?

1: quelque jours par mois. 2: plusieurs jours par mois.

3: au moins 5 jours par semaine. 4: tous les jours.

8. Combien de temps durent vos symptômes ?

1: moins d'une heure. 2: 1 à 3 heures.

3: 3 à 8 heures. 4: plus de 8 heures.

9. Quelle est l'influence du SJSR exercé sur votre quotidien ?

1: faible. 2: moyenne. 3: grande. 4: très grande.

10. Quelle est l'influence du SJSR sur votre humeur ?

1: faible. 2: moyenne. 3: grande. 4: très grande.

Appréciation de la sévérité de vos troubles : (enregistrez votre total)

1 à 10 points : Léger

11 à 20 points : Moyen

21 à 30 points : Sévère

31 à 40 points : Très sévère