



QUESTIONNAIRE
Consultation
syndrome de jambes
sans repos

DATE :

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

Auto- questionnaire Syndrome de Jambes sans repos

IRLS

IRLS (RS) International Restless Legs Syndrome (Rating Scale) est l'échelle d'évaluation de la sévérité composée de 10 questions cotées de 0 à 4. Le score final varie de 0 à 40, le score le plus élevé correspondant à l'atteinte la plus sévère : léger de 0 à 10 ; modéré de 10 à 20 ; sévère de 21 à 30 et très sévère de 31 à 40.

Au cours de la semaine dernière....

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

- Très importantes4
- Importantes3
- Modérées2
- Légères1
- Inexistantes0

2 – D'une manière générale, comment évaluez-vous votre besoin de bouger à cause des symptômes du Syndrome des Jambes Sans Repos ?

- Très important4
- Important3
- Modéré2
- Léger1
- Inexistant0

3 – D'une 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 ?

- Aucun soulagement4
- Léger soulagement3
- Soulagement modéré2
- Soulagement complet ou presque complet1
- Aucun symptôme à soulager0

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

- Très importants4
- Importants3
- Modérés2
- Légers1
- Inexistants0

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

- Très importants4
- Importants3
- Modérés2
- Légers1
- Inexistants0

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

- Très important4
- Important3
- Modéré2
- Léger1
- Inexistant0

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

- Très souvent (6 à 7 jours par semaine)4
- Souvent (4 à 5 jours par semaine)3
- Parfois (2 à 3 jours par semaine)2
- De temps en temps (1 jour par semaine).....1
- Jamais0

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

- Très importants (8 heures ou plus sur 24 h)4
- Importants (de 3 à 8 heures sur 24 heures)3
- Modérés (de 1 à 3 heures sur 24 heures)2
- Légers (moins d'une heure sur 24 heures)1
- Inexistants0

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 façon satisfaisante votre vie à la maison, avec votre famille, vos activités avec les autres, votre vie sociale ou professionnelle) ?

- Très important4
- Important3
- Modéré2
- Léger1
- Inexistant0

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 ?

- Très importants4
- Importants3
- Modérés2
- Légers1
- Inexistants0

SCORE TOTAL

COMMENT REMPLIR L'AGENDA DU SOMMEIL

L'agenda se remplit à **deux** moments de la journée :

- ✓ Le **matin** au réveil pour décrire le déroulement de la nuit
- ✓ Le **soir** pour reporter ce qui s'est passé dans la journée.

Le **matin** : inscrivez la date (nuit du 5 au 6 juin par exemple).

- Notez le moment où vous vous êtes mis au lit par une flèche vers le bas (même si c'était pour lire ou pour regarder la télévision)
- Mettez une flèche vers le haut pour indiquer votre horaire définitif de lever, ou pour préciser un lever en cours de nuit.
- Coloriez les périodes de la nuit où vous pensez avoir dormi, et laissez-en blanc les périodes où vous pensez que vous êtes restés éveillé(e)s longtemps. Si vous vous êtes réveillés souvent mais pas longtemps, mettez simplement un « R ».
- Précisez ensuite la qualité de votre nuit, votre forme au réveil, en remplissant les colonnes de droite (TB = très bon, B = Bon, Moy = moyen, M = mauvais, TM = très mauvais).
- Précisez si vous avez pris des médicaments, ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec votre sommeil (par exemple faire du sport le soir, avoir mal à la tête, avoir de la fièvre...).

Le **soir** : vous remplissez à nouveau l'agenda

- Coloriez la période où vous avez fait une sieste. Reportez si besoin les moments de somnolence en notant un « S » en regard des horaires correspondants.

Vous remplirez cet agenda pendant les 14 jours qui précèdent la consultation. S'il vous est possible de le remplir à la fois sur une période de travail et une période de vacances, vous aurez beaucoup plus d'informations.

CESAL
Centre
d'Explorations
du Sommeil
de l'Agglomération
Lilloise

Centre d'Exploration du Sommeil de l'Agglomération Lilloise
Hôpital Privé La Louvière, 69 Rue de la Louvière 59800 LILLE

Maison du Sommeil du Croisé

31, Place Lisfranc 59700 Marcq-en-Baroeul

explorationsdusommeil@gmail.com

03 20 55 02 50