

QUESTIONNAIRE DE MESURE DE L'IMPACT DE LA FIBROMYALGIE

10 questions - FIQ recommandé par l'Académie de médecine

NOM : _____ Date : _____

Les questions qui suivent ont pour objectif de mesurer les conséquences de votre fibromyalgie sur votre santé.

Les réponses que vous fournirez à ce questionnaire nous permettront de mieux connaître l'impact de votre maladie sur votre vie de tous les jours.

Merci de bien vouloir répondre à toutes les questions :

- Soit en mettant une croix X dans la case correspondante à la réponse choisie. Si vous ne savez pas très bien répondre, choisissez la réponse la plus proche de votre situation.
- Soit en indiquant d'un trait l'endroit où vous vous situez entre deux positions extrêmes, comme dans l'exemple ci-dessous :

aucune douleur

douleurs très importantes

Répondre à toutes les questions :

(Veuillez entourer le numéro qui décrit le mieux l'état général dans lequel vous vous trouvez actuellement)

Toujours : 0 - La Plupart du temps : 1 - De temps en temps : 2 - Jamais : 3

1 - Êtes-vous capable de :

Faire les courses ?	0	1	2	3
Faire la lessive en machine ?	0	1	2	3
Préparer à manger ?	0	1	2	3
Faire la vaisselle à la main ?	0	1	2	3
Passer l'aspirateur ?	0	1	2	3
Faire les lits ?	0	1	2	3
Marcher plusieurs centaines de mètres ?	0	1	2	3
Aller voir des amis ou la famille ?	0	1	2	3
Faire du jardinage ?	0	1	2	3
Conduire une voiture ?	0	1	2	3
Monter les escaliers ?	0	1	2	3

2 - Au cours des 7 derniers jours , Combien de jours vous-êtes vous senti(e) bien ?

0 1 2 3 4 5 6 7

Si vous n'avez pas d'activité professionnelle, passez à la question 5

3 : Combien de jours de travail avez vous manqué à cause de la fibromyalgie ?

0 1 2 3 4 5 6 7

(Pour les questions suivantes de 4 à 10 : sur une échelle de 0 à 10)

4 - Les jours où vous avez travaillé, les douleurs ou d'autres problèmes liés à votre fibromyalgie vous ont-ils gêné (e) dans votre travail ?

aucune gêne _____ **gêne très importante**

Au cours des 7 derniers jours

5 - Avez vous eu des douleurs ?

aucune douleur _____ *douleurs très importantes*

6 - Avez-vous été fatigué (e) ?

Pas du tout fatigué (e) _____ *Extrêmement fatigué(e)*

7 - Comment vous êtes-vous senti(e) le matin au réveil

tout à fait reposé (e) au réveil _____ *extrêmement fatigué (e) au réveil*

8 -Vous êtes-vous senti(e) raide ?

Pas du tout raide _____ *Extrêmement raide*

9 - Vous êtes-vous senti(e) tendu(e) ou inquiet(e) ?

Pas du tout tendu(e) _____ *Extrêmement tendu(e)*

10 - Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?

Pas du tout déprimé(e) _____ *Extrêmement déprimé(e)*

L'académie, saisie dans sa séance du mardi 16 janvier 2007, a adopté à l'unanimité le texte de ce rapport (moins une abstention).

Pour copie certifiée conforme,

Le secrétaire perpétuel,

Professeur Jacques-Louis BINET

Lundi 22 janvier 2007

Résultats

0 - Un score à 0 n'est guère compatible avec le diagnostic de fibromyalgie (sinon vous êtes guérie ou en très bonne voie).

35/40 - Un score aux alentours de 35 ou 40, ne doit pas vous décevoir si vous pensez être dans une bonne phase, moins de 40 n'est pas un mauvais score.

+50 - Au-delà de 50, il peut s'agir d'une mauvaise semaine, re-testez vous régulièrement chaque semaine et si votre score ne s'améliore pas ou s'aggrave, consultez votre médecin.

+65 - Au-delà de 65, il est indispensable de contacter votre médecin pour modifier le traitement.

- **100** ou **107** est un maximum théorique exceptionnellement atteint.