

Questionnaire :

Hyperexcitabilité

| Que ressentez-vous et à quelle fréquence cela vous gêne ? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|---|
| J'ai facilement des crampes | | | | | |
| Mes paupières tressautent | | | | | |
| J'ai des fourmillements aux extrémités, autour des lèvres | | | | | |
| J'ai souvent des serremments ou une boule au niveau de la gorge | | | | | |
| J'ai des spasmes gastriques, des crampes d'estomac | | | | | |
| J'ai de l'aérophagie, des éructations, du reflux | | | | | |
| J'ai des spasmes intestinaux, des coliques, des ballonnements | | | | | |
| J'ai des spasmes, des douleurs abdominales avant les règles | | | | | |
| Je ressens souvent une crispation de la mâchoire | | | | | |
| J'ai des acouphènes, des bruits dans les oreilles | | | | | |
| J'ai des douleurs musculaires diffuses autour des articulations, des douleurs lombaires si je suis fatigué | | | | | |
| Je ressens une fatigue plus importante le matin que le soir | | | | | |
| J'ai des palpitations cardiaques, des extrasystoles | | | | | |
| Ma fréquence cardiaque est souvent élevée sans effort | | | | | |
| Je ressens une sensation d'oppression respiratoire | | | | | |
| J'ai des troubles du sommeil | | | | | |
| J'ai un sommeil léger, je me réveille au moindre bruit | | | | | |
| Je suis vite fatigué et irritable, agacé | | | | | |
| J'ai l'impression d'être vite stressé | | | | | |
| J'ai une grande sensibilité aux bruits, les bruits m'énervent et me fatiguent | | | | | |
| J'ai une grande sensibilité à l'environnement général, notamment vis-à-vis de la lumière, des changements climatiques, des ondes électromagnétiques ou appareils électroménagers | | | | | |
| J'ai la peau qui réagit, qui gratte ou picote très facilement | | | | | |
| Ma peau marque facilement et réagit avec des rougeurs | | | | | |
| J'ai un terrain allergique (rhume des foins, conjonctivites, asthme...) | | | | | |
| Score par colonne | | | | | |
| Score total | | | | | |



Commentaire pour le professionnel de santé et de soins : " Pro"

Ce questionnaire est proposé pour le repérage et l'évaluation des principaux symptômes en lien avec une hyperexcitabilité.

Il n'a pas fait l'objet d'évaluation. Il peut cependant être utilisé pour le repérage des principaux symptômes et leur évolution dans le suivi du patient pour évaluer l'impact thérapeutique.

Cotation :

Le patient évalue l'intensité de la gêne ressentie pour les différents symptômes : la cotation se fait en 5 réponses possibles allant de :

0= aucune gêne/jamais

1= peu gênant/rarement,

2= gênant/occasionnelle,

3 = perturbant/fréquent,

4= très invalidant/très fréquent

Interprétation :

Le score varie de 0 à 96

En l'absence d'évaluation consensuelle, il est établi une lecture suivante :

0 à 20 : Pas de syndrome d'hyperexcitabilité

21 à 40 : Très léger syndrome d'hyperexcitabilité possible

41 à 60 : Syndrome d'hyperexcitabilité modérée

61 à 80 : Syndrome d'hyperexcitabilité sévère

>81 : Syndrome d'hyperexcitabilité très sévère ou invalidant

