

QSM

Questionnaire des Symptômes Médicaux

Nom: Date:

Estimer chacun des symptômes suivants pour la période des 30 derniers jours

Échelle de points : 0 = jamais ou presque jamais

1 = de temps en temps, mais peu intense

2 = de temps en temps, mais intense

3 = souvent mais peu intense

4 = souvent et intense

Tête	<input type="checkbox"/> maux de tête <input type="checkbox"/> sensations d'évanouissement <input type="checkbox"/> vertiges <input type="checkbox"/> insomnies
Total	_____
Yeux	<input type="checkbox"/> qui pleurent ou qui chatouillent <input type="checkbox"/> gonflés, paupières rouges ou « collantes » <input type="checkbox"/> poches ou cernes sous les yeux <input type="checkbox"/> vue trouble ou en tunnel (n'inclut pas, de près ou de loin, les problèmes de malvoyance)
Total	_____
Oreilles	<input type="checkbox"/> qui démangent / qui chatouillent <input type="checkbox"/> douleurs ou infections <input type="checkbox"/> écoulement <input type="checkbox"/> acouphènes (bruits dans les oreilles) ou diminution de l'audition
Total	_____
Nez	<input type="checkbox"/> bouché <input type="checkbox"/> problème de sinus <input type="checkbox"/> rhume de foins <input type="checkbox"/> crises d'éternuement <input type="checkbox"/> formation excessive de mucus
Total	_____
Bouche / Gorge	<input type="checkbox"/> toux chronique <input type="checkbox"/> besoin fréquent de se nettoyer la gorge <input type="checkbox"/> maux de gorge, voix enrouée, perte de voix <input type="checkbox"/> gonflement ou modification de couleur de la langue, des gencives ou des lèvres <input type="checkbox"/> aphtes
Total	_____

Cœur	<input type="checkbox"/> pouls irrégulier / qui "saute" <input type="checkbox"/> qui bat trop vite <input type="checkbox"/> douleur à la poitrine
Total	_____
Poumons	<input type="checkbox"/> sifflements <input type="checkbox"/> asthme, bronchite <input type="checkbox"/> essoufflé <input type="checkbox"/> difficulté à respirer
Total	_____
Tube digestif	<input type="checkbox"/> nausée, vomissement <input type="checkbox"/> diarrhée <input type="checkbox"/> constipation <input type="checkbox"/> sensation de ballonnement <input type="checkbox"/> éructation, renvois, gaz <input type="checkbox"/> douleur d'estomac ou intestinale <input type="checkbox"/> brûlure d'estomac
Total	_____
Muscles / articulations	<input type="checkbox"/> douleur dans les articulations <input type="checkbox"/> arthrite <input type="checkbox"/> raideur ou limitation de mouvement <input type="checkbox"/> douleur musculaire <input type="checkbox"/> sensation de faiblesse ou de fatigue
Total	_____
Poids	<input type="checkbox"/> envie de manger ou de boire <input type="checkbox"/> attirance +++ pour certains aliments <input type="checkbox"/> poids excessif <input type="checkbox"/> compulsions alimentaires <input type="checkbox"/> rétention d'eau <input type="checkbox"/> poids insuffisant
Total	_____

QSM

Questionnaire des Symptômes Médicaux

Peau

- _____ acné
- _____ plaques qui chatouillent, éruption, peau sèche
- _____ perte de cheveux
- _____ rougeurs, bouffées de chaleur
- _____ transpiration excessive

Total _____

Énergie / activité

- _____ fatigue, mou / molle, lent(e)
- _____ apathie, léthargie
- _____ hyperactivité
- _____ agité, tourmenté

Total _____

Émotions

- _____ humeur fluctuante
- _____ anxiété, peur, nervosité
- _____ colère, irritabilité, agressivité
- _____ dépression

Total _____

Cerveau

- _____ mauvaise mémoire
- _____ confusion, mauvaise compréhension
- _____ mauvaise concentration
- _____ mauvaise coordination physique
- _____ difficulté à prendre des décisions
- _____ bégaiement ou chercher ses mots
- _____ difficultés d'élocution
- _____ difficultés d'apprentissage

Total _____

Autres

- _____ maladies fréquentes
- _____ mictions urinaires fréquentes et urgences mictionnelles
- _____ démangeaisons génitales ou pertes

Total _____

Score QSM _____

(Haut > 50 ; modéré 15-49 ; bas < 14)

OBSERVATIONS

Le Questionnaire des Symptômes Médicaux (QSM) est un outil clinique pour l'évaluation des symptômes physiques généraux. Un score total au-dessus de 75 est généralement associé à une symptomatologie substantielle et une infirmité ; un score en-dessous de 30 indique peu de symptômes ou des symptômes de faible intensité