

ÉCHELLE DE FATIGUE DE PICHOT

MESUREZ VOTRE NIVEAU GÉNÉRAL DE FATIGUE

Parmi les huit propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant chaque item d'une note entre 0 et 4:

(0 = pas du tout; 1 = un peu, 2 = moyennement, 3 = beaucoup, 4 = extrêmement)

JE MANQUE D'ÉNERGIE	0	1	2	3	4
TOUT DEMANDE UN EFFORT	0	1	2	3	4
JE ME SENS FAIBLE À CERTAINS ENDROITS DU CORPS	0	1	2	3	4
J'AI LES BRAS OU LES JAMBES LOURDES	0	1	2	3	4
JE ME SENS FATIGUÉ SANS RAISON	0	1	2	3	4
J'AI ENVIE DE M'ALLONGER POUR ME REPOSER	0	1	2	3	4
J'AI DU MAL À ME CONCENTRER	0	1	2	3	4
JE ME SENS FATIGUÉ, LOURD ET RAIDE	0	1	2	3	4

TOTAL

/32

Un total **supérieur à 22** est en faveur d'une **fatigue excessive**.

NB: Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de fatigue et n'établit pas de diagnostic. Parlez-en à votre professionnel de santé pour discuter des causes et des conséquences de cette fatigue dans votre vie.