

Questionnaire de Vitalité (Q. Vit.)

A : Fatigabilité

Comment ressentez-vous votre forme physique.
Cocher 1 seule réponse

- Je me sens en pleine forme OUI 0
- Je ne ressens plus la même **vitalité et tonus** que ces dernières années OUI 1
- Ces derniers mois, il m'est arrivé **fréquemment** de me sentir fatigué physiquement OUI 2
- Ces derniers mois, j'ai ressenti des **périodes** de grande fatigue inhabituelles OUI 3
- Ces derniers mois, j'ai **besoin de me reposer** même pour des activités quotidiennes OUI 4
- Je me sens **épuisé(e)** chaque jour OUI 5

Score A

Reporter le n° de votre case grisée

B : Infectieux et convalescence

Au cours de l'année passée, avez-vous

Eu des infections (bronchite, grippe, infection urinaire, infection digestive, ORL, dentaire ou autres ...)

- Aucune 0
- 1 fois 1
- 2 fois 2
- 3 fois ou plus 3

Si oui, comment s'est déroulée la convalescence ?

- Aucun problème, elle a été rapide 0
- Longue, mais maintenant ça va bien 1
- Difficile, je n'ai pas totalement récupéré 2

Score B

Total des scores obtenus

C : Prise de médicaments

Au cours de l'année passée, avez-vous :

- Pris plusieurs fois des traitements antibiotiques , anti-inflammatoires, corticoïdes 1
- Eu au moins une vaccination suivie d'effets secondaires ? 1

Actuellement, chaque jour, prenez-vous :

- Aucun médicament 0
- Un ou deux médicaments 1
- Trois médicaments ou plus 2

Score C

Total des scores obtenus

D : Diversité alimentaire

Selon vous, vous consommez :

Des fruits et des légumes

- Chaque jour 0
- Occasionnellement 1
- Jamais 2

Eau, thé, tisanes, boissons sans alcool entre les repas

- Chaque jour 0
- Occasionnellement 1
- Jamais 2

Viandes ou poissons ou œufs

- 2 fois par jour 0
- 1 fois par jour 1
- Jamais 2

Habituellement, chaque semaine, vous consommez :

Des légumes secs (lentilles, fèves, haricots secs...)

- Plusieurs fois 0
- Une fois 1
- Jamais 2

Score D

Total des scores obtenus



Questionnaire de Vitalité (Q. Vit.)

E : Motivation, mémoire

Actuellement, ... (plusieurs réponses possibles)

- Je me sens motivé, ma mémoire est bonne OUI 0
- J'ai des pertes de mémoire récentes, j'oublie facilement les noms propres, les numéros de téléphone OUI 1
- Je suis distrait, j'égare des objets, j'ai du mal à trouver mes mots OUI 1
- J'ai beaucoup moins d'élan et d'envie pour faire des activités, lire, jardiner, me promener... OUI 1
- J'ai tendance à me replier sur moi, à moins sortir ou voir mes amis... OUI 1
- Je fais moins de projets et j'ai moins d'enthousiasme que les années précédentes... OUI 1

Score E

Total des scores obtenus

F : Stress et Conflits

Aujourd'hui, en cas de situation nouvelle...(1 seule réponse)

- Je m'adapte facilement 0
- Je m'adapte mais cela m'est difficile 1
- J'ai du mal à faire face 2
- Je n'arrive plus à faire face 3

Ces dernières années...(1 seule réponse)

- J'ai eu des situations difficiles mais j'ai su trouver les solutions 0
- J'ai eu un ou plusieurs événements qui m'ont affecté mais aujourd'hui ça va 1
- J'ai traversé des épreuves qui m'ont éprouvé durablement 2
- J'ai vécu des situations, subi des événements pour lesquels je ne trouve pas de solution 3

Score F

Total des scores obtenus

G : Évènements de vie

Avez-vous eu cette année... (plusieurs réponses possibles)

- Une ou plusieurs interventions chirurgicales ? OUI 1
- Une ou plusieurs hospitalisations ? OUI 1
- Une ou plusieurs anesthésies ? OUI 1
- Un alitement prolongé ? OUI 1
- Une affection prolongée ou une aggravation récente d'une maladie ? OUI 1
- Une perte de poids ? OUI 1
- Un traumatisme psychologique important OUI 1

Score G / 7

Total des cases cochées

SCORE TOTAL / 40

