

Essoufflement

Nom :

Prénom :

Où en êtes-vous de votre essoufflement ?

Il n'est pas toujours facile de dire à quel point on est essoufflé ou pas. Voyez dans quelle catégorie vous vous situez parmi les cinq propositions suivantes en sélectionnant la proposition qui reflète le mieux votre essoufflement.

| Grade | Description |
|-------|---|
| 0 | Je n'ai pas de gêne liée au souffle, sauf pour des exercices physiques intenses |
| 1 | Je suis gêné par l'essoufflement à la marche rapide ou en gravissant une légère colline |
| 2 | Sur terrain plat, je marche plus lentement que les personnes du même âge en raison de l'essoufflement, ou je dois m'arrêter pour respirer en marchant à mon propre rythme |
| 3 | Je m'arrête pour respirer après 100 mètres, ou quelques minutes de marche sur terrain plat |
| 4 | Je suis trop essoufflé pour quitter la maison, ou je m'essouffle en m'habillant ou en me déshabillant |



Réponse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....