

L'échelle respiratoire londonienne des activités de la vie quotidienne

Nom, prénom :

Date :

Date de naissance :

Vivez vous seul(e) : oui non

Veillez lire attentivement et entourez le chiffre correspondant pour chaque activité.

Ce questionnaire est conçu pour déterminer les activités que vous ne pouvez plus faire à cause de votre essoufflement, et pour connaître l'intensité de votre essoufflement pour celles que vous faites toujours. Toutes vos réponses resteront confidentielles.

Si une activité ne s'applique pas à votre quotidien ou que vous ne l'avez jamais faite, veuillez répondre :

0 : je ne le ferais pas de toute façon

Si l'activité est facilement réalisable pour vous, veuillez répondre :

1 : ça ne m'essouffle pas

Si l'activité vous essouffle un peu, veuillez répondre :

2 : je suis modérément essoufflé(e)

Si l'activité vous essouffle beaucoup, veuillez répondre :

3 : je suis très essoufflé(e)

Si vous ne pouvez plus réaliser une activité **à cause de votre essoufflement et que vous n'avez personne pour le faire à votre place**, répondez :

4 : je ne peux plus le faire

Si quelqu'un d'autre fait une activité à votre place ou vous aide parce que vous êtes trop essoufflé(e) (par exemple : l'aide ménagère vous aide à faire vos courses), veuillez répondre :

5 : j'ai besoin de quelqu'un pour le faire

Indiquez-nous à quel point vous étiez essoufflé(e) ces derniers jours durant la pratique des activités suivantes :

SOINS PERSONNELS :

Se sécher	0	1	2	3	4	5
S'habiller (le haut du corps)	0	1	2	3	4	5
Mettre ses chaussettes, ses chaussures	0	1	2	3	4	5
Se laver les cheveux	0	1	2	3	4	5

ACTIVITES DOMESTIQUES:

Faire son lit	0	1	2	3	4	5
Changer les draps	0	1	2	3	4	5
Laver les carreaux / les rideaux	0	1	2	3	4	5
Faire le ménage/faire les poussières	0	1	2	3	4	5
Laver la vaisselle	0	1	2	3	4	5
Passer l'aspirateur, balayer	0	1	2	3	4	5

ACTIVITES PHYSIQUES :

Monter les escaliers	0	1	2	3	4	5
Se pencher en avant	0	1	2	3	4	5

LOISIRS :

Marcher dans la maison	0	1	2	3	4	5
Mener une vie sociale	0	1	2	3	4	5
Parler	0	1	2	3	4	5

Votre respiration vous limite-t-elle dans vos activités habituelles de la vie quotidienne ?

Beaucoup un peu pas du tout

DYSPNEA-12 traduction française

Ce questionnaire est conçu pour nous aider à comprendre comment votre essoufflement vous dérange.

Veillez s'il vous plaît lire chaque item puis cocher la case qui correspond le mieux à votre essoufflement **ces jours-ci**. Si vous ne ressentez pas un item, cochez la case « aucunement ». Veuillez s'il vous plaît répondre à tous les items.

	Aucunement	Légerement	Modérément	Sévèrement
Je n'arrive pas à respirer à fond				
Ma respiration me demande plus d'effort				
J'ai l'impression d'avoir le souffle court				
J'ai du mal à reprendre mon souffle				
Je n'arrive pas à avoir assez d'air				
Ma respiration est inconfortable				
Ma respiration est épuisante				
Ma respiration me déprime				
Ma respiration me mine				
Ma respiration m'angoisse				
Ma respiration me rend très nerveux				
Ma respiration me rend irritable				

Nous ne recommandons pas l'utilisation de l'instrument s'il manque plus de 3 réponses. La méthode pour calculer le score du Dyspnea 12 est détaillé ci dessous (en cas de réponses manquantes)

Nombre de réponses manquantes	Calcul pour prendre en compte les réponses manquantes	Calcul du score du Dyspnea-12
1	$36 \div 33 = 1.09$	$1.1 \times$ score total du Dyspnea 12
2	$36 \div 30 = 1.2$	$1.2 \times$ score total du Dyspnea 12
3	$36 \div 27 = 1.3$	$1.3 \times$ score total du Dyspnea 12

Calcul du score : additionner le score obtenu à chaque item : on obtient ainsi un score entre 0 et 36 (qui représente une dyspnée maximale)

Aucunement : 0

Légèrement : 1

Modérément : 2

Sévèrement : 3