

Évaluez votre essoufflement

Toutes nos fiches à consulter sur notre site www.fglmr.org

Questionnaire sur votre état habituel

Stades	Essoufflement
0	je ne suis essoufflé que pour un effort important
1	je suis essoufflé lorsque je me presse en terrain plat ou lorsque je monte une petite côte
2	je marche plus lentement que les personnes de mon âge, en terrain plat, à cause de mon essoufflement ou je dois m'arrêter pour respirer lorsque je marche à mon propre pas en terrain plat
3	je m'arrête pour respirer après avoir marché environ 100 m ou après quelques minutes en terrain plat
4	je suis trop essoufflé pour sortir de chez moi ou je suis essoufflé quand je m'habille ou me déshabille

 Il n'existe **pas de parallélisme entre la gêne ressentie et la gravité d'une insuffisance respiratoire** (ex : on peut se sentir peu essoufflé dans la vie de tous les jours avec une insuffisance respiratoire déjà importante).

L'évaluation de l'essoufflement permet cependant, pour une personne donnée, d'apprécier le handicap quotidien dû à l'insuffisance respiratoire et d'en suivre l'évolution.

Les mesures à réaliser pour connaître votre état respiratoire :

→ **Fonction respiratoire** (spirométrie ; gaz du sang si nécessaire)

→ **Epreuve d'effort respiratoire**

Elles fournissent des données chiffrées, reproductibles, facilement comparables qui permettent de mieux ajuster le traitement.

La
FGLMR,
c'est
aussi...

Etablissements de
Soins Médicaux et de
Réadaptation respiratoire
et cardio-vasculaire



LA PIGNADA - LE HILLOT
Lège Cap-Ferret • Pessac
www.lp-lh.fr

Centre de
consultations
LE HILLOT
Pessac



☎ 05 57 78 10 89

Assistance
Ventilatoire
à Domicile



DEMAIN SE PORTE BIEN

www.avad-assistance.com

SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON