

MODULE 8
PLANIFICATION PRÉALABLE ET AUTOGESTION**Échelle de dyspnée (essoufflement)****Conseil de recherches médicales**

Niveau 0	Essoufflement uniquement lors d'exercices intenses	
Niveau 1	Essoufflement en se dépêchant ou en montant une légère pente	
Niveau 2	Marche plus lentement que les personnes du même âge, à cause d'un essoufflement, ou besoin de s'arrêter pour respirer en marchant à son propre rythme	
Niveau 3	Arrêt pour respirer après avoir marché 100 mètres ou après quelques minutes	
Niveau 4	Trop d'essoufflement pour quitter la maison, essoufflement en s'habillant	