

Κλίμακα αξιολόγησης της δύσπνοιας και της αντιληπτής δυσκολίας στα κάτω άκρα με τη χρήση εικόνων

Η κλίμακα Dalhousie αξιολογεί 3 συμπτώματα που αφορούν τη δύσπνοια και την κόπωση των κάτω άκρων

Σειρά 1^η: Δυσκολία στην αναπνοή

Σειρά 2^η: Σφίξιμο στο στήθος

Σειρά 3^η: Κλείσιμο του λαιμού

Σειρά 4^η: Κόπωση των κάτω άκρων

Ο σκοπός της κλίμακας είναι να δεις πως αισθάνεσαι την αναπνοή σου και τα πόδια σου κατά τη διάρκεια της άσκησης. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση. Οι εικόνες δείχνουν πως μπορεί να νιώθεις την αναπνοή σου ή την κούραση στα πόδια σου, από το καθόλου δυσκολία, στην πιο μεγάλη δυσκολία που εσύ μπορείς να φανταστείς.

Για κάθε σειρά, καλείσαι να επιλέξεις την εικόνα που δείχνει **«πόσο δύσκολο σου είναι να αναπνεύσεις ή πόσο δύσκολα (κουρασμένα) νιώθεις τα πόδια σου»**.

Κάθε εικόνα περιγράφεται ως εξής:

Εικόνα 1: Καθόλου κούραση στα πόδια ή δυσκολία στην αναπνοή – «Δεν δυσκολεύομαι καθόλου στην αναπνοή ή δεν νιώθω καθόλου κουρασμένα τα πόδια μου»

Εικόνα 2: Πολύ ελαφρά κούραση στα πόδια ή δυσκολία στην αναπνοή – «Αναπνέω λίγο πιο δύσκολα ή νιώθω λιγάκι κουρασμένα τα πόδια μου, αλλά είναι πολύ εύκολο»

Εικόνα 3: Ελαφρά κούραση στα πόδια ή δυσκολία στην αναπνοή – «Καταλαβαίνω τη δυσκολία στην αναπνοή ή την κούραση στα πόδια μου, αλλά ακόμα μου είναι εύκολο»

Εικόνα 4: Μέτρια κούραση στα πόδια ή δυσκολία στην αναπνοή – «Αναπνέω ή κουράζομαι στα πόδια περισσότερο, αλλά είμαι εντάξει»

Εικόνα 5: Κάπως αυξημένη κούραση στα πόδια ή δυσκολία στην αναπνοή – «Αναπνέω ή κουράζομαι στα πόδια περισσότερο τώρα»

Εικόνα 6: Αυξημένη κούραση στα πόδια ή δυσκολία στην αναπνοή – «Κουράζομαι στα πόδια πολύ περισσότερο τώρα, και μου είναι δύσκολο να αναπνεύσω»

Εικόνα 7: Πάρα πολύ αυξημένη (Μέγιστη) κούραση στα πόδια ή δυσκολία στην αναπνοή – «Αναπνέω δυσκολότερα από ποτέ και τα πόδια μου έχουν κουραστεί στο μέγιστο»