



EM-SFC ECHELLE



Etre "capable de" implique
sans Malaise Post Effort (MPE)

8

Extrêmement
sévère

Très sévère

Majoritairement alité

- ✓ Effectuer des activités très minimales de la vie quotidienne
 - Prendre soin de soi même (aller aux toilettes/se laver)
 - Parler ou écrire
- ✗ Quitter la maison
- ✗ Effectuer les tâches quotidiennes

6

Sévère

Principalement confinés à la maison. Limités à des activités minimales de la vie quotidienne

- ✓ Être mobile et faire la plupart des activités pour prendre soin de soi même de manière autonome
- ✓ Effectuer les activités minimales de la vie quotidienne et les tâches quotidiennes
- ✗ Travailler ou étudier
- ✗ Pratiquer une activité cardiovasculaire

4

Modéré

Mobilité réduite et activités limitées. Besoin de périodes de repos fréquentes

- ✓ Être mobile et effectuer des activités pour prendre soin de soi même de manière autonome
- ✓ Pratiquer des activités qui n'impliquent pas d'exercice cardiovasculaire modéré
- ≈ Travailler à temps partiel
- ≈ Etudier à temps partiel
- ✗ Exercer un emploi à temps plein ou étudier à temps plein

2

Léger

Les symptômes commencent à affecter sa qualité de vie

- ✓ Être mobile et effectuer des activités pour prendre soin de soi même de manière autonome
- ✓ Travailler à temps plein
- ✓ Participer à des activités sociales et familiales
- ✓ Participer à la plupart des activités
- ≈ Exercice cardiovasculaire intense
- ✗ Être actif toute la journée et tous les jours

0

8

Extrêmement
sévère

Très sévère

6

Sévère

4

Modéré

2

Léger

0