

**Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΤΗΣ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΗΣ  
ΜΕ ΤΗ ΔΥΣΠΝΟΙΑ MRC (MEDICAL RESEARCH COUNCIL)**

Σημειώστε, βάζοντας σε κύκλο, το βαθμό που περιγράφει καλύτερα την κατάσταση σας στις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες.

<b>Βαθμός</b>	<b>Επίπεδο αναπηρίας που σχετίζεται με τη δύσπνοια, λόγω του άσθματος</b>
<b>1</b>	Δεν εμφανίζω δύσπνοια παρά μόνο σε έντονη άσκηση
<b>2</b>	Λαχανιάζω όταν περπατώ γρήγορα σε ίσιο επίπεδο ή σε δρόμο με ελαφρά κλίση
<b>3</b>	Περπατώ πιο αργά από τους άλλους σε ίσιο δρόμο, σταματώ μετά από ένα μίλι περίπου βάρδισης ή σταματώ μετά από 15 λεπτά βάρδισης με το δικό μου ρυθμό
<b>4</b>	Σταματώ για μια ανάσα μετά από βάρδιση περίπου 90 μέτρων ή μετά από λίγα λεπτά βάρδισης σε ίσιο επίπεδο
<b>5</b>	Το λαχάνιασμα δεν μου επιτρέπει να βγαίνω από το σπίτι ή λαχανιάζω καθώς ξεντύνομαι