

Veillez entourer **le chiffre qui décrit le mieux le retentissement de votre sclérose en plaques sur chacune des fonctions ci-dessous**. Par exemple, si vous tapez moins vite sur le clavier de votre ordinateur ou de votre téléphone, vous pouvez évaluer votre dextérité comme étant « légèrement limitée » (en entourant le chiffre 2). Si vous ne pouvez plus taper du tout, indiquez plutôt « très limitée » (en entourant le 4).

	0 – aucune limitation	1 – limitation très légère / je dois procéder à des ajustements mineurs	2 – limitation légère / je dois procéder à des ajustements fréquents	3 – limitation modérée / j'ai réduit mes activités quotidiennes	4 – limitation importante / j'ai renoncé à certaines activités	5 – limitation très importante / je suis incapable de mener de nombreuses activités quotidiennes	6 – limitation totale / je suis incapable de mener la majeure partie des activités quotidiennes
Marche	0	1	2	3	4	5	6
Fonction de la main / dextérité Problèmes de coordination, tremblements de la main	0	1	2	3	4	5	6
Spasticité et raideur Crampes ou tensions musculaires	0	1	2	3	4	5	6
Douleurs physiques Endolorissement, sensibilité au toucher	0	1	2	3	4	5	6
Symptômes sensoriels Engourdissements, fourmillements ou sensations de brûlure	0	1	2	3	4	5	6
Maîtrise de la vessie Besoin impérieux d'uriner, mictions fréquentes	0	1	2	3	4	5	6
Fatigue	0	1	2	3	4	5	6
Vision Vision trouble, vision double	0	1	2	3	4	5	6
Étourdissements Pertes d'équilibre, « tête qui tourne » / vertiges	0	1	2	3	4	5	6
Fonction cognitive Mémoire et concentration	0	1	2	3	4	5	6
Dépression Idées noires, baisse de moral	0	1	2	3	4	5	6
Anxiété Stress, crises de panique	0	1	2	3	4	5	6