



Lake Louise Score

www.lemondeenrando.com

Self-Assessment					SCORE
Evaluation					POINTS
Evaluación					PUNTOS
	0	1	2	3	
Wellness	I feel well	Unwell	Very unwell	I feel worse than at any other time in my life	
Bien-être	Je me sens bien	Moyennement bien	Vraiment pas bien	Jamais aussi mal de ma vie	
Bienestar	Me siento bien	Me siento mal	Me siento muy mal	Peor que en cualquier otro momento de mi vida	
Headache	None or mild	Moderate	Severe	The worst headache I can imagine	
Maux de tête	Aucun ou léger	Modéré	Sévère	Le pire que je puisse imaginer	
Cefalea	Ninguna o leve	Moderada	Intensa	La peor que puedo imaginar	
Nausea	None or mild	Moderate	Severe	Worst nausea I have ever had	
Nausée	Aucun ou léger	Modéré	Sévère	Le pire que j'ai connu	
Nausea	Ninguna o leve	Moderada	Intensa	La peor que he tenido	
Vomiting	None the last day	Once in the last 24h	2-3 times in last 24h	More than 3 times in last 24h	
Vomissement	Aucun ce dernier jour	Une fois ce dernier jour	2-3 fois ce dernier jour	Plus de 3 fois ce dernier jour	
Vomito	Ninguno el ultimo día	Una vez el ultimo día	2-3 veces el ultimo día	Más de 3 veces el ultimo día	
Sleep	Good night's sleep	Slightly disturbed sleep	Moderately disturbed sleep	Terrible night's sleep	
Sommeil	Bonne nuit	Nuit légèrement agitée	Nuit agitée	Presque pas dormi	
Sueño	Buena noche	Ligeramente perturbado	Moderadamente perturbado	Terrible noche	
Exhaustion	Not exhausted	Slightly exhausted	Very exhausted	Completely exhausted	
Fatigue	Aucune	Légèrement	Très fatigué	Complètement mort	
Fatiga	Ninguna	Ligeramente	Muy agotado	Completamente exhausto	
Cough	None	Any cough	Moderate cough	Severe cough	
Toux	Aucun	Quelques toux	Toux modérée	Toux sévère	
Tos	Ninguno	Cualquier tos	Tos moderada	Tos severa	
Cough (type)	None	Dry cough	Coughing up sputum	Coughing up blood	
Toux (type)	Aucun	Toux sèche	Toux grasse	Toux avec sang	
Tos (tipo)	Ninguno	Tos seca	Tosiendo esputos	Tos con sangre	
Comparison with others	I feel better than most	About average	I feel worse than most	I feel worse than everyone else	
Comparaison avec les autres	Je me sens mieux que la plupart	Dans la moyenne	Je me sens moins bien que la plupart	Je me sens le plus mal du groupe	
Comparación con otros	Me siento mejor que la mayoría	Como la mayoría	Me siento peor que la mayoría	Me siento el peor del grupo	
Unsteadiness	None	Slightly unsteady on feet	Very unsteady on feet	Unable to stand without help	
Equilibre	Aucun	Légèrement déséquilibré debout	Difficile de trouver l'équilibre debout	Besoin d'aide pour rester debout	
Equilibrio	Ninguno	Ligeramente inestable en los pies	Muy inestable en los pies	No se puede estar en los pies sin ayuda	
Breathlessness	None	Breathless walking slowly uphill	Breathless walking slowly on flat surface	Breathless at rest	
Essoufflement	Aucun	Souffle court en grim pant	Souffle court en marchant	Souffle court	
Dificultad para respirar	Ninguno	Cuando subiendo	Cuando caminando	Sin hacer nada	
					Total

<4 Be careful / Soyez prudent / Cuidado
 4 < 6 Stop and acclimatize / Arrêtez-vous pour vous acclimater / Pare para acostumbrarse
 >7 Go down! / Descendez! / Bajel