

La mobilité peut signifier beaucoup de choses différentes. Pour certaines personnes, la mobilité consiste à marcher, pour d'autres, elle implique d'utiliser un fauteuil roulant ou d'autres formes d'assistance. Ce questionnaire vise à déterminer comment votre niveau de mobilité affecte votre qualité de vie, quelle que soit la façon dont vous vous déplacez ou les aides à la mobilité que vous utilisez.

Pour chaque question, cochez (✓) **UNE** case en regard de l'énoncé qui décrit le mieux votre qualité de vie et votre mobilité à l'heure actuelle. Si vous utilisez des aides à la mobilité, réfléchissez à la façon dont elles vous sont utiles ou vous entravent par rapport à chaque question.

1. Accessibilité

- Je n'éprouve pas de difficulté à me déplacer chez moi
- J'éprouve une certaine difficulté à me déplacer chez moi
- J'éprouve une grande difficulté à me déplacer chez moi
- Je ne peux pas me déplacer chez moi

2. Participation *(par exemple, participer au domicile, au travail, à l'éducation ou dans la communauté)*

- Ma mobilité ne complique jamais ma capacité à participer et à faire des choses qui me permettent de me sentir valorisé(e)
- Ma mobilité complique parfois ma capacité à participer et à faire des choses qui me permettent de me sentir valorisé(e)
- Ma mobilité complique souvent ma capacité à participer et à faire des choses qui me permettent de me sentir valorisé(e)
- Ma mobilité complique toujours ma capacité à participer et à faire des choses qui me permettent de me sentir valorisé(e)

3. Douleur et inconfort

- Me déplacer dans ma vie quotidienne n'est pas douloureux ou inconfortable
- Me déplacer dans ma vie quotidienne est légèrement douloureux ou inconfortable
- Me déplacer dans ma vie quotidienne est très douloureux ou inconfortable
- Me déplacer dans ma vie quotidienne est extrêmement douloureux ou inconfortable

4. Indépendance

- Mon niveau d'indépendance provoque toujours un sentiment de satisfaction en moi
- Mon niveau d'indépendance provoque souvent un sentiment de satisfaction en moi
- Mon niveau d'indépendance provoque parfois un sentiment de satisfaction en moi
- Mon niveau d'indépendance ne provoque jamais un sentiment de satisfaction en moi

5. Estime de soi (y compris l'identité, la confiance et la conscience de soi)

- Je ne m'apitoie jamais sur mon sort en raison de mon niveau de mobilité
- Je m'apitoie parfois sur mon sort en raison de mon niveau de mobilité
- Je m'apitoie souvent sur mon sort en raison de mon niveau de mobilité
- Je m'apitoie constamment sur mon sort en raison de mon niveau de mobilité

6. Humeur et émotions

- Je ne ressens jamais un sentiment de déprime, de tristesse ou d'insatisfaction en raison de mon niveau de mobilité
- Je ressens parfois un sentiment de déprime, de tristesse ou d'insatisfaction en raison de mon niveau de mobilité
- Je ressens souvent un sentiment de déprime, de tristesse ou d'insatisfaction en raison de mon niveau de mobilité
- Je ressens constamment un sentiment de déprime, de tristesse ou d'insatisfaction en raison de mon niveau de mobilité

7. Anxiété (par exemple un sentiment de préoccupation ou de stress)

- Mon niveau de mobilité ne provoque pas un sentiment d'anxiété en moi
- Mon niveau de mobilité provoque un léger sentiment d'anxiété en moi
- Mon niveau de mobilité provoque un fort sentiment d'anxiété en moi
- Mon niveau de mobilité provoque un extrême sentiment d'anxiété en moi