

MRC	
1	Jeg får kun åndenød, når jeg anstrenger mig meget.
2	Jeg får kun åndenød, når jeg skynder mig meget eller går op ad en lille bakke.
3	Jeg går langsommere end andre på min egen alder, og jeg er nødt til at stoppe op for at få vejret, når jeg går frem og tilbage.
4	Jeg stopper op for at få vejret efter ca. 100 m eller efter få minutters gang på stedet.
5	Jeg har for megen åndenød til at forlade mit hjem, eller jeg får åndenød, når jeg tager mit tøj på eller af.

GOLD	
SVÆRHEDSGRAD	FEV1 VÆRDI I % AF FORVENTET
1 GOLD Mild	≥ 80 %
2 GOLD Moderat	50 % ≤ FEV1 < 80 %
3 GOLD Svær	30 % ≤ FEV1 < 50%
4 GOLD Meget svær	FEV1 < 30 % eller FEV1 < 50 % og respirationssvigt

Belønninger						
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★★
Tid (min)	10	20	30	40	50	60
Afstand (km)	1	3	5	7	9	10
Træning (antal)	1	5	10	15	20	25
Konditionstræning (antal)	1	5	10	15	20	25
Styrketræning (antal)	1	5	10	15	20	25
Vejrtrækningsøvelse (antal)	1	5	10	15	20	25

Simpel beslutningstabel									
Kategorisering	A		B			C		D	
Træningsform	Konditionstræning			Styrketræning			Vejrtrækningsøvelser		
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Type 1	Type 2	Type 3	Type 1	Type 2	Type 3
Daglig Helbredstilstand	1: Meget dårligt		2: Dårligt	3: Moderat		4: Godt	5: Meget godt		
Træningsniveau									
Træningsform	Konditionstræning			Styrketræning			Vejrtrækningsøvelser		
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Type 1	Type 2	Type 3	Type 1	Type 2	Type 3
Evaluerig	Let (+) Træningsniveau			Moderat			Hård (-) Træningsniveau		
Reguleret træningsniveau									

Simpel beslutningstabel										
Kategorisering	A		B		C			D		
Daglig Helbredstilstand	1: Meget dårligt		2: Dårligt	3: Moderat	4: Godt		5: Meget godt			
Træningsniveau										
Træningsform	Konditionstræning			Styrketræning			Vejrtrækningsøvelser			
Træningstype	Gå	Løbe	Cykle	Type 1	Type 2	Type 3	Type 1	Type 2	Type 3	
Evaluering	Let (+) Træningsniveau			Moderat			Hård (-) Træningsniveau			
Reguleret træningsniveau										

Simpel beslutningstabel (uden evaluering)										
Kategorisering	A		B			C		D		
Træningsform	Konditionstræning			Styrketræning			Vejrtrækningsøvelser			
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Type 1	Type 2	Type 3	Type 1	Type 2	Type 3	
Daglig Helbredstilstand	1: Meget dårligt		2: Dårligt		3: Moderat		4: Godt		5: Meget godt	
Træningsniveau										

Simpel beslutningstabel (med evaluering)										
Kategorisering	A		B		C			D		
Træningsform	Konditionstræning			Styrketræning			Vejrtrækningsøvelser			
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Type 1	Type 2	Type 3	Type 1	Type 2	Type 3	
Daglig Helbredstilstand	1: Meget dårligt		2: Dårligt		3: Moderat		4: Godt		5: Meget godt	
Evaluering	Let (+) Træningsniveau			Moderat			Hård (-) Træningsniveau			
Reguleret træningsniveau										