	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

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								

tager mit tøj på eller af.

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)1510152025													

Simpel beslutningstabel											
Kategorisering	A			В		С			D		
Træningsform	Konditionstræning			Styrketræning				Vejrt	trækningsøvelser		
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Туре	1 Type	Type 2 T		Type 1	Type 2	Type 3	
Daglig Helbredstilstand	1: Meget dårligt 2: Dårlig		gt 3: Modera		at 4: Godt		,	5: Meget godt			
Træningsniveau											
Træningsform	Kondi	tionstrær	ning	Styrketræning				Vejrtrækningsøvelser			
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Туре	1 Тур	e 2	Type 3	Type 1 Type 2 Type 3			
Evaluering		Let		Moderat				Hård			
	(+) Tra	eningsniv	/eau	:			(-)) Træningsniveau			
		R	egulere	t træni	ngsnive	au					
Simpel beslutningstabel											
Kategorisering		Α		В		С			D		
Daglig Helbredstilstand	1: Mege	t dårligt	2: Dá	årligt	3: Mod	3: Moderat		4: Godt		et godt	
	Træningsniveau										

Type 1

Reguleret træningsniveau

Styrketræning

Moderat

Type 2

Type 3

Konditionstræning

Løbe

Let (+) Træningsniveau

Gå

Cykle

Træningsform

Træningstype

Evaluering

Vejrtrækningsøvelser Type 1 | Type 2 | Type 3 Hård

(-) Træningsniveau

Simpel beslutningstabel (uden evaluering)												
Kategorisering A B C D												
Træningsform	Træningsform Konditionstræn				St	yrketræ	ning	Vejrtr	rtrækningsøvelser			
Træningstype	Gå Løb		Cykel	ykel Typ		Type 2	2 Type 3	Type 1	Type 2	Type 3		
Daglig 1: Meget dårligt Helbredstilstand		2: Dårli	2: Dårligt 3: Moder			4: Godt 5: Meget godt		odt				
Træningsniveau												

Simpel beslutningstabel (med evaluering)												
Kategorisering	gorisering A B C									D		
Træningsform	ræningsform Konditionstræni				ng Styrketræning					Vejrtrækningsøvelser		
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Type 1		Туре	2	Type 3	Type 1	Type 2	Type 3	
Daglig Helbredstilstand	1: Mege	2: Dårli	2: Dårligt 3: Moder			at 4: Godt			5: Meget godt			
Evaluering		Let			Moderat				Hård			
	iveau	łu					(-) Træningsniveau					
Reguleret træningsniveau												