	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)		5	10	15	20	25				
Vejrtrækningsøvelse (antal)	1	5	10	15	20	25				

Simpel beslutningstabel										
Kategorisering		Α		В		С		D		
Træningsform	Kond	ditionstræ	ening	ng Styrketræning			Vejrtı	Vejrtrækningsøvelser		
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Type 1	Type 2	Type 3	Type 1	Type 2	Type 3	
Daglig Helbredstilstand	1: Meget dårligt 2:		2: Dårli	igt 3: Moderat 4: Godt			5: Meget godt			
			Trær	ningsnive	eau					
Træningsform	ening	Styrketræning			Vejrt	Vejrtrækningsøvelser				
Træningstype	Gå Løb Cykel			Type 1 Type 2 Type 3			Type 1 Type 2 Type 3			
Evaluering	ering Let			Moderat			Hård			
(+) Træningsniveau						(-) -	Træningsn	iveau		
Reguleret træningsniveau										

Simpel beslutningstabel											
Kategorisering	g A B C D										
Daglig Helbredstilstand	1: Meget dårligt 2: Dårlig		gt 3	3: Mode	loderat 4: Godt		5: Meget godt				
Træningsniveau											
Træningsform	Kor	Konditionstræning				Styrketræning			Vejrtrækningsøvelser		
Træningstype	Gå	Løbe	Cykle	Туре	2 1 T	ype 2	Type 3	Type 1	Type 2	Type 3	
Evaluering Let				Moderat			Hård				
(+) Træningsniveau				1 1 1 1				(-) Tr	æningsni	iveau	
Reguleret træningsniveau											