	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)	1	5	10	15	20	25							

Simpel beslutningstabel											
Kategorisering	Α			В			С	D			
Træningsform	Kondit	tionstrær	ning		Styrketr	æning	9	Vejrtrækningsøvelser			
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Туре	ype 1 Type 2 Type 3		Type 1	Type 2	Type 3		
Daglig Helbredstilstand	1: Meget	dårligt	2: Dårli	gt 3	Modera	at 4	: Godt				
Træningsniveau											
Træningsform	Kondi	tionstrær	ning		Styrketræning				Vejrtrækningsøvelser		
Træningstype	Gå Løb Cykel Type 1 Type 2 Type 3 Type 1 Type 2 Typ							Type 3			
Evaluering		Let		:	Mod	erat		Hård			
	(+) Tra	eningsniv	/eau	(-) Træningsniveau						iveau	
		R	egulere	t træni	ngsnive	au					
Simpel beslutningstabel											
Kategorisering		Α		В		С				D	
Daglig Helbredstilstand	1: Mege	t dårligt	2: Dá	årligt	3: Mod	lerat	4: Go	dt	5: Meg	et godt	
			Tr	ænina	sniveau	1					

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	form Konditionstræ				St	yrketræ	ening	Vejr	jrtrækningsøvelser			
Træningstype	Træningstype Gå Løb		Cykel	Type 1		Type	2 Type 3	Type 1	Type 2	Type 3		
Daglig Helbredstilstand			2: Dårli	2: Dårligt 3: Modera			4: Godt		5: Meget g	odt		
Træningsniveau												

Simpel beslutningstabel med evaluering										
Kategorisering	A									
Træningsform	Konditionstræning									
Træningstype	Gå			Løb			Cykel			
Daglig Helbredstilstand	1: Meget dårligt	2: D	årligt	3: Moderat	4:	Godt 5: Meget godt				
Evaluering	Let			Moderat		Hård				
Reguleret træningsniveau	+ 5 minut	ter					- 5 minutter			

Simpel beslutningstabel (med evaluering)												
Kategorisering	A B C D											
Træningsform	Kon	ditionstræ	ening	g Styrketræning					Vejrtrækningsøvelser			
Træningstype	Gå	Løb	Cykel	Тур	oe 1	Type	2 Type 3	Type 1	Type 2	Type 3		
Daglig Helbredstilstand	1: Mege	2: Dårli	igt 3: Moderat 4: God				5: Meget godt					
Evaluering				Moder	at	Hård						
	iveau	u					(-) Træningsniveau					
		i	Reguleret	træ	ning	snivea	u					