

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						
Kategori:						
Anstand (km)	> 2	> 4	> 6	> 8	> 9	>10
Tid (min)	>5-10	>10-15	>15-20	>20-25	>25-30	>30
Gennemført træning	> 5	>10	>15	>20	>25	>30
Gennemført uger med træning	> 2	> 5	>10	>15	>20	>25
Gennemført konditionstræning	> 2	> 4	> 6	> 8	> 9	>10
Gennemført styrketræning	> 2	> 4	> 6	> 8	> 9	>10
Gennemført vejrtrækningsøvelse	> 2	> 4	> 6	> 8	> 9	>10

Simpel beslutningstabel

Kategorisering	A		B			C			D		
Træningsform	Konditionstræning			Styrketræning			Vejrtrækningsøvelser				
Træningstype	Gå	Løbe	Cykle	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	Løbe	Cykle	Type 1	Type 2	Type 3	Type 1	Type 2	Type 3
Evaluering	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

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

