|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |