

MRC-skalan

(Medical Research Council dyspnoea scale)

Ringa in det alternativ som stämmer med just din situation:

0 = Jag blir andfådd när jag anstränger mig rejält, inte när jag tar en snabb promenad eller går i uppförsbacke.

1 = Jag blir andfådd när jag tar en snabb promenad eller går i en uppförsbacke.

2 = Jag blir andfådd när jag går på slät mark i samma takt som någon i min ålder.

3 = Jag blir så andfådd när jag går på slät mark att jag måste stanna upp trots att jag själv bestämmer takten.

4 = Jag blir andfådd när jag tvättar eller klär mig.