

# mMRC-skalan

Skattning av dyspné

## Ringa in det alternativ som stämmer överens med din situation:

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

### Poängsumma och tolkning:

0–1 lindriga symtom

2–4 betydande symtom

mMRC-skalan är uppdaterad enligt Nationellt programråd astma och KOL, 2017.