

## Protokoll för 6-minuters gångtest

### Utrustning

Stol, tidtagarur, pulsoximeter, blodtrycksmätare, Borgs CR-10-skala (andfåddhet, bentrötthet). Uppmätt sträcka på 30 m med längdmarkeringar. En kon placeras på golvet vid start och mål (en konbredd in). Bekväma skor används. Gånghjälpmedel får användas (anteckna detta under kommentarer). Extra oxygen får användas till syrgaspatienter.

För att undersöka **prognos** så görs **1 test**.

För att **utvärdera effekt av intervention** görs **2 tester** och det bästa resultatet registreras. Vid 2 tester ska man vänta  $\geq 30$  min mellan testerna så att puls, saturation och skattningar har återgått till ursprungsvärden.

### Genomförande

Försökspersonen ska sitta och vila i 15 minuter före utgångsvärden noteras.

### Förklara testet/uppgiften för patienten

*Syftet med testet är gå så långt som möjligt på 6 minuter. Du kommer gå mellan dessa markeringar så många gånger som möjligt under 6 minuter.*

*Jag kommer att tala om när varje minut passerat och vid 6 minuter kommer jag att be dig stanna där du är. Sex minuter är en lång tid så du kommer att bli ansträngd. Det är tillåtet att sänka farten, att stanna och att vila vid behov, försök börja gå igen så snart du kan.*

*Kom ihåg att syftet är att gå SÅ LÅNGT SOM MÖJLIGT på 6 minuter, men spring eller jogga inte. Har du några frågor?*

### Gör mätningarna före testet och starta testet.

|       |                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------|
| Start | <i>Du kan börja gå nu</i>                             |
| 1 min | <i>Du jobbar på bra. Du har 5 min kvar</i>            |
| 2 min | <i>Fortsätt på samma sätt. Du har 4 min kvar</i>      |
| 3 min | <i>Du jobbar på bra. Du har gått halvvägs</i>         |
| 4 min | <i>Fortsätt på samma sätt. Du har bara 2 min kvar</i> |
| 5 min | <i>Du jobbar på bra. Du har bara 1 min kvar</i>       |
| 6 min | <i>Stanna där du är</i>                               |

Om patientens saturation ( $\text{SpO}_2$ ) sjunker under 80% så ska patienten stoppas och vila. Om patienten stoppats eller självvalt valt att stanna, så ska du var 30 sek (till tiden för testet, 6 min, uppnått), då  $\text{SpO}_2 \geq 85\%$  säga:

*Börja gå igen när du känner att du klarar det*

Protokollet är framtaget i maj 2016 av Margareta Emtner, Mats Arne och Karin Wadell enligt rekommendationer från ERS/ATS 2014.

Namn: \_\_\_\_\_ Personnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Test nr: \_\_\_\_\_ Klockan: \_\_\_\_\_ Signatur: \_\_\_\_\_

Syrgas: Ja ☐ Nej ☐ Om syrgas, flöde/minut: \_\_\_\_\_

Gånghjälpmedel: Ja ☐ Nej ☐ Vilket: \_\_\_\_\_

Sätt ett x i rutan för varje fullföljd 30m skyttel

☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐ ☐ = 30m

+ \_\_\_\_\_m **Total gångsträcka (m):** \_\_\_\_\_

|                    | Före testet | Efter 2 min | Efter 4 min | Efter 6 min |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Saturation         |             |             |             |             |
| Puls (slag/min)    |             | Mäts ej     | Mäts ej     |             |
| Blodtryck          |             | Mäts ej     | Mäts ej     | Mäts ej     |
| Andfåddhet, CR-10  |             | Mäts ej     | Mäts ej     |             |
| Bentrötthet, CR-10 |             | Mäts ej     | Mäts ej     |             |

**Lägsta saturation under testet:** \_\_\_\_\_ %

**Kommentar:** \_\_\_\_\_

**Andfåddhet/Bentrötthet** (Borg CR-10)

|     |               |
|-----|---------------|
| 0   | Ingen alls    |
| 0,5 | Extremt svag  |
| 1   | Mycket svag   |
| 2   | Svag          |
| 3   | Måttlig       |
| 4   | Ganska stark  |
| 5   | Stark         |
| 6   |               |
| 7   | Mycket stark  |
| 8   |               |
| 9   |               |
| 10  | Extremt stark |
| •   | Maximal       |