

6 minuters gångtest

På en exakt uppmätt 30 meter lång sträcka, mellan två koner som rundas. Testet ska utföras i en lugn korridor och försökspersonen ska gå så långt som möjligt under 6 minuter.

Före testet

Notera puls, skattning av ansträngningsgrad (Borgs RPE-skala 6-20) andfåddhet (CR 10-skala) och bröstsmärta (CR 10-skala).

Instruktion till patient

- Du skall gå så långt som möjligt under 6 minuter.
- Du får vila under testet om du behöver, säg till om du mår dåligt.
- Före och efter testet kommer jag att registrera din puls samt fråga dig hur du skattar din ansträngning, andfåddhet och eventuell bröstsmärta. Jag använder dessa skalor som du skall skatta efter (visa skalorna).
- Du kommer att få tidsangivelser fortlöpande under testet.
- Start sker på mitt kommando.
- Jag kommer att finnas i mitten av korridoren.

Under testet

Försöksledaren kan ge uppmuntran varje minut – standardiserad fras; ”Det här går ju bra, fortsätt så”, och/eller ”Detta går ju utmärkt”. Ge försökspersonen fortlöpande tidsangivelser under testet – standardiserad fras; ”Nu har det gått 2 minuter, 4 minuter, 5 minuter”.

Efter testet

- Notera puls, skatta ansträngningsgrad, andfåddhet samt bröstsmärta.
- Notera gångsträcka och eventuella stopp.
- Beräkna gånghastigheten.

Övriga kommentarer

Notera för testet viktig information, exempel gånghjälpmedel, nedsatt allmäntillstånd, brytorsak mm.