Testprotokoll

**6 minutters gangtest (6MWT)**

|  |  |
| --- | --- |
| Utstyr | * Stoppeklokke
* Scoringsark
* Målehjul
* Stol
 |
| Sted | * Korridor utenfor fysioterapikontorene
* Gangbanen er 30 meter oppmerket med tape i hver ende, samt hver 2.meter.
* Sørg for plass til å snu i begge ender - minimum 1,5 meter.
 |
| Pasient | * Må bruke sko, helst samme type sko hver gang
* Ganghjelpemiddel og ortose er tillatt. Bruk samme ganghjelpemiddel og ortose ved innkomst og all retesting.
* Fysisk assistanse er tillatt, men bare for å forhindre fall, ikke for at pasienten skal kunne gå raskere
* Transport til test-sted er tillatt hvis tester vurderer det som nødvendig
 |
| Tester | * Gir standardiserte instruksjoner før og under testen – se instruksjon under
* Under testen bør testeren stå på et sted, fortrinnsvis ved kopimaskinen. Ved fallrisiko går tester litt bak pasienten
* Fyller ut scoringsark underveis og etter testen
 |
| Forberedelse | * Sørg for at tape-merkene er synlig for pasienten
* Heng opp «TESTING PÅGÅR»-skilt på dør til korridor i bygg 6 og ved kontoret til sosionom (synlig for kar-poli korridoren)
* Forklar testen for pasienten – se instruksjon under
* Vis pasienten hvordan han/hun skal snu ved tapemerket
* Det bør være en stol tilgjengelig slik at pasienten kan sette seg ved behov
 |
| Gjennomføring  | 1. Instruksjon

*Før testen:* * + ”Du skal nå gå i seks minutter i denne korridoren. Målet med testen er å gå så langt som mulig på seks minutter, det vil si du må gå så fort du klarer, men uten å jogge eller løpe. Jeg kommer til å gi beskjed for hvert minutt som går, ellers sier jeg ingenting. Er du klar? Klar, ferdig, gå!»

*Under testen:* * + 1 min: ”Da har du gått i 1 minutt. Dette går bra.”
	+ 2 min: ”Da har du gått i 2 minutter. Fortsett i dette tempoet.”
	+ 3 min: ”Da har du gått i 3 minutter. Dette går bra.”
	+ 4 min: ”Da har du gått i 4 minutter. Fortsett i dette tempoet.”
	+ 5 min: ”Da har du gått i 5 minutter, 1 minutt igjen. Dette går bra.”
	+ 5.45 min: ”Nå kommer jeg snart til å fortelle deg at du skal stoppe og når jeg gjør det kan du bare bli stående på stedet og så kommer jeg bort til deg.”
	+ 6 min: ”Da kan du stoppe”

Hvis pasienten trenger en pause, si: «Du kan hvile litt hvis du ønsker det, og så fortsette å gå så snart du klarer det.»1. Under testen

Hvis pasienten tar pause underveis stoppes ikke klokken. Hvis pasienten stopper underveis og ikke orker å fullføre, noter ned gangdistansen, tiden og grunnen til at pasienten stoppet.For å sikre korrekt resultat: marker antall 30-meterstrekninger på eget ark underveis1. Etter testen

Noter antall meter pasienten har gått (antall lengder x 30 meter) + antall meter siste (uferdige) runde. Ved uferdig runde: bruk målehjul og rund opp til nærmeste meter) Noter evt ganghjelpemiddel, ortose, antall pauser og grad av fysisk assistanse (lett, moderat, betydelig). |