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 underveis   1. 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). |