

## Protokoll för 6-minuters gångtest med fokus på kronisk lungsjukdom

### 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. Gånghjälpmiddel får användas (anteckna detta i protokoll). Om oxygen används noteras mängd och utrustning i protokoll.

För att undersöka **prognos** 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.

Kontraindikationer, se Holland et al (2014).

### 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. Vi pratar inte under testet. 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 (SpO<sub>2</sub>) sjunker under 80% 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, uppnåtts), då SpO<sub>2</sub>  $\geq 85\%$  säga: *Börja gå igen när du känner att du klarar det.*

Referenser: Singh, S. J. et al. (2014). European Respiratory Journal 44(6): 1447-1478.  
Holland, A. E. et al. (2014). European Respiratory Journal 44(6): 1428-1446.

Protokollet är framtaget av Margareta Emtner, Mats Arne och Karin Wadell utifrån rekommendationer från ERS/ATS 2014. Reviderat mars 2024.

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

Datum: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_ Signatur: \_\_\_\_\_

Patient har genomfört test tidigare: Ja  Datum senaste test: \_\_\_\_\_ Nej

Syrgas: Ja  Nej  Flöde/minut, utrustning: \_\_\_\_\_

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

Sätt ett **x** i rutan för varje fullföljd 30 m skyttel

= 30m

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

	Före testet	2 min	4 min	6 min
SpO <sub>2</sub> %				
Puls (slag/min)				
Andningsfrekvens		<del>          </del>	<del>          </del>	
Blodtryck		<del>          </del>	<del>          </del>	<del>          </del>
Andfåddhet, CR-10		<del>          </del>	<del>          </del>	
Bentrötthet, CR-10		<del>          </del>	<del>          </del>	

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

**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

<b>Kommentar till testet:</b>          
---