

Prosedyre 6 minutter gangtest



To kjebler settes opp med 15 meters mellomrom. Det markeres med tape for hver meter. Det bør også være en stol tilgjengelig slik at pasienten kan sette seg ned hvis behov. Pasienten kan bruke ganghjelpemidler hvis nødvendig.

Instruksjon: *"Du skal nå gå i 6 minutter rundt disse to kjevlene. Målet med denne testen er å gå så langt som mulig på 6 minutter, ergo må du gå så fort du klarer. Jeg kommer til å gi beskjed for hvert minutt som går (og kommer også da til å spørre om pulsen din). Du får ikke lov til å jogge eller løpe. Er du klar? Klar, ferdig, GÅ!"*

Tell antall runder pasienten går.

1 min: *"Da har du gått i 1 min. 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?"*

15 sek igjen: *"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: *"Stopp!"*

Noter antall meter pasienten har gått (og eventuelt puls).

Ikke gi noen annen form for oppmuntring til pasienten. Hvis pasienten trenger en pause, si: *"Du kan hvile litt hvis du ønsker det, og så fortsette å gå så snart du klarer det."* Ikke stopp klokken. Hvis pasienten stopper underveis og ikke orker å fullføre, noter ned gangdistansen, tiden og grunnen til at pasienten stoppet.

Regn ut distansen pasienten har gått: antall runder x antall meter pr runde + antall meter på siste (uferdige) runde (rund opp til nærmeste meter).