

## Protokoll för Six-minute Walk-testet

**Datum:**

**Patient: namn ,** **id nummer**

**Kön: Kvinna** ☐ **Man** ☐

**Testare:**

**Medicinsk risk: ja nej:**

**Medicin: ja nej:**

**Puls: före:**

**efter:**

**5 min efter:**

**Borgskalan: före:**

**efter:**

**5 min efter:**

**Gångsträcka i meter:**

**Ekvation för referensvärde för män (meter):  $867 - (5.71 \times \text{ålder, år}) + (1.03 \times \text{längd, cm})$**

**Ekvation för referensvärde för kvinnor (meter):  $525 - (2.86 \times \text{ålder, år}) + (2.71 \times \text{längd, cm}) - 6.22 \times \text{BMI}$**

**Avbröt testet: varför:**

**Labbvärden att föra in:**

**Patientens:            Längd:.....**  
**Vikt:.....**  
**Midjemått:.....**

### **Före testet**

Beskriv banan för patienten och gå ett varv med patienten. Låt därefter patienten gå ett varv själv för att testa.

Ge sedan patienten följande instruktion:

Du kommer nu att göra en sex minuters gångtest. Syftet med detta test är att gå så snabbt du kan i sex minuter, runt denna banan.

Du kan sakta ner vid behov. Om du slutar vill jag att du fortsätter att gå igen så snart som möjligt. Du kommer regelbundet att informeras om tid och du kommer att uppmuntras att göra ditt bästa. Ditt mål är att gå så långt som möjligt under sex minuter. Prata inte under testet om du inte har ett problem eller om jag frågar dig något. Du måste berätta om du har några bröstsmärtor eller känner yrsel.

När sex minuter har gått kommer jag att be dig att stanna där du är. Har du några frågor?

**Före testet:** Visa Borgskalan och ta patientens puls, för in båda värdena i protokollet.

### **Börja testet genom att instruera patienten att:**

"Börja gå nu."

### **Under testet**

Övervaka patienten för oönskade tecken och symtom.

Använd följande standard uppmuntran under provet:

**Kommentar efter 1 minut:** "Fem minuter kvar (patientens namn). Gör ditt bästa! "

**Kommentar efter 2 minuter:** "Fyra minuter kvar (patientens namn). Det går bra – fortsatt så"

**Kommentar efter 3 minuter:** "Halvvägs - tre minuter kvar (patientens namn). Gör ditt bästa! "

**Kommentar efter 4 minuter:** "Två minuter kvar (patientens namn). Det går bra - Det går bra – fortsatt så"

**Kommentar efter 5 minuter:** "En minut kvar (patientens namn). Gör ditt bästa! "

### **Efter testet**

1. Sätt en markering där patienten var efter 6 minuter, för in gångsträckan i meter (antalet varv x XX + antalet meter på det sista varvet) i protokollet.
2. Visa Borgskalan och ta patientens puls, för in båda värdena i protokollet.
3. Låt patienten sitta ner eller, om patienten så önskar, låt patienten stå.
4. efter 5 minuter visa Borgskalan och ta patientens puls, för in båda värdena i protokollet.

Patienten bör hållas i ett kliniskt område i minst 15 minuter efter ett enkelt test.

**Interventionsprotokoll**

Datum: \_\_\_\_\_

Patientens namn: \_\_\_\_\_

Löpnummer: \_\_\_\_\_

Besök ☐Telefonkonsultation ☐**Besökstillfälle:**Baseline ☐, 3-månader ☐, 6-månader ☐, 9-månader ☐, 12 månader ☐,18-månader ☐, 24-månader ☐, 30-månader ☐, 36 månader ☐, ... månader ☐**Vårdgivarens profession:**☐ Sjukgymnast☐ Arbetsterapeut☐ Sjuksköterska☐ Läkare☐ Psykolog/beteendevetare**Intervention**1. Första FaR samtal ☐**Tidsåtgång i minuter:** .....2. Uppföljande utökat FaR samtal nummer: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ .....

Insats (sjukgymnastik, KBT, MI etc.).....

**Tidsåtgång i minuter:** .....**Insats**☐ Information☐ Motiverande samtal☐ Hänvisning/remiss till:☐ Sjukgymnast☐ Arbetsterapeut☐ Sjuksköterska☐ Läkare☐ Psykolog/beteendevetare☐ FaR till:☐ Egen aktivitet: .....☐ Gruppaktivitet: .....

Övrig relevant information:.....