

Protokoll för 6-minuters gångtest för att utvärdera effekt av syrgas under ansträngning

Utrustning

Stol, tidtagarur, pulsoximeter (om möjligt pannprobe), blodtrycksmätare, Borgs CR-10-skala (andfåddhet, bentrötthet). Uppmätt sträcka på 30 m med längdmarkeringar. En kon placeras på golvet vid start och mål (29 meter mellan centrum på varje kon). Bekväma skor används. Gånghjälpmedel får användas (anteckna detta i protokoll). Mängd och utrustning för syrgas noteras i protokoll.

För att **utvärdera effekt av syrgas** görs **2 tester**, ett med luft och ett med syrgas
Mellan testerna ska patienten vänta minst 30 min så att puls, saturation och skattningar har återgått till ursprungsvärden.
Kontraindikationer, se referens Holland (2014).

Genomförande

Försökspersonen ska sitta och vila i 15 minuter före utgångsvärden noteras. Inför testet med syrgas ska patienten ha föreskriven dos under 15 minuter.

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 patienten stoppats eller självvalt valt att stanna, så ska du var 30 sek (till tiden för testet, 6 min, uppnått), då $SpO_2 \geq 85\%$ vid test på luft och $SpO_2 \geq 90\%$ vid test med syrgas 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.

2

SYM TOM

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