

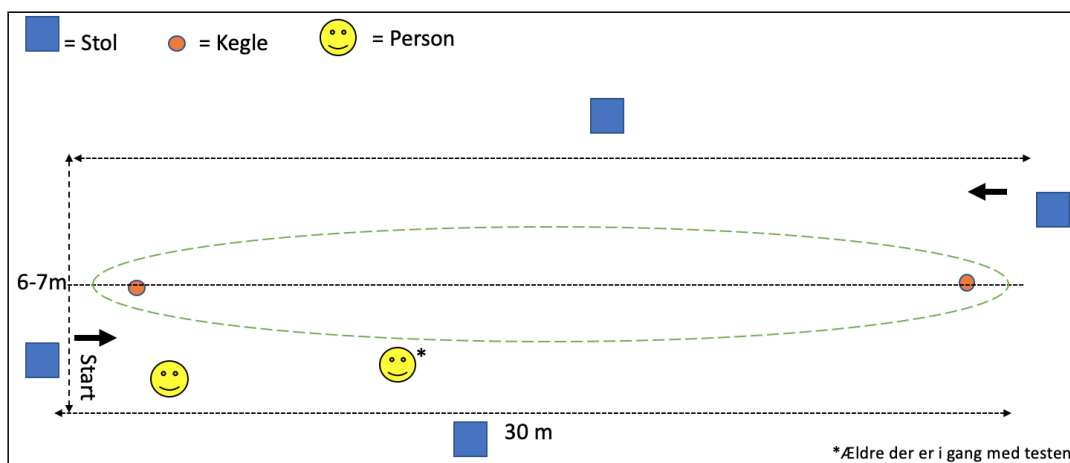
6 min gang-test

Udstyr:

- Stop-ur/eller andet enhed der kan måle tid
- Målebånd
- 3-4 stole (afhængig af den ældres funktionsniveau)
- 2-4 kegler til markering af banen
- Malertape til markering af, hvor patienten stopper
- Borg-skala
- En længde måler
- Målt og afmærket 30-meter gangsti til testen
- 6 min gang-test Protokol
- Corona-visir
- Håndsprit og sprit til afspritning af udstyr
- Klude, hviskestykker til afspritning og aftørring af stole
- Adgang til en telefon, hvis nu der skulle ske en ulykke
- En flugtvejsplan

Hvordan sættes banen op:

Mål banen op, Vi kan anbefale mål på *30m langt og 6-7 m bredt*, så den ældre har god plads til testen uden forstyrrelser. Placer en stol ved start og slut af den 30 m lange gangsti se billede for et eksempel. Dertil vil det være en god ide at foretage testen et sted, hvor den ældre ikke vil blive forstyrret af andre ældre eller andre.



Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

Før Testen

! Sørg for at stolene er placeret tilpas spredt ud på banen, og at de er sprittet af, ryglænet, siden og sædet. !

Sørg for at den ældre har

- Komfortabelt tøj på
- Gode sko til at gå med (Lukkede sko)
- Deres Brillor eller kontaktlinser på, hvis de bruger sådan nogle
- Bruge deres hjælpeudstyr: rollator, støttesokker mm.
- Taget deres medicin som de plejer
- Afholdt sig fra hård motion eller udmattelse 2 timer før testen

6 min gang-test:

NB: Den ældre behøver ikke at gå uafbrudt i 6 min for at foretage testen. Testen kan blive afviklet til at sørge for en baseline til sammenligning i en fremtidig test.

1. Den ældre placeres ved den ene stol for enden af de 30 m. Den ældre skal sidde i stolen komfortabelt i et par minutter
2. Testen vil kun blive taget/udført en gang. Den ældre skal ikke øve sig før den begynder.
3. Du skal have dine hænder fri, tidstagningsenheden skal gerne hænge rundt om halsen. Evt med et nøglebånd eller tilsvarende.
4. Mens den ældre er siddende i stolen og evt test af dens ældre puls mm. er fortaget, skal du nu sige følgende:
"Målet for denne test er at gå så langt du kan på 6 min. Du vil skulle gå fra kegle til kegle så mange gange du kan. Du vil blive informeret efter hvert minut der er passeret, hvortil du vil blive bedt om at stoppe, hvor du er efter 6 min. Der vil jeg sige "STOP" eller "TID". Da 6 min er lang tid at gå, så du vil kunne komme til at anstrenge dig selv. Det er vigtigt at pointere at det er tilladt at gå langsommere, stoppe helt for at tage en pause. Men så snart du kan skal du gå igen. Du skal kun fokusere på at gå, så du skal ikke snakke til os eller andre under selve testen. Du bør snakke til os hvis det er fordi du får det dårligt på nogen måde, hvis du har behov for et hvil, bliver svimmel, eller oplever bryst smerter eller ikke kan forsætte mere. Nu vil jeg vise dig hvordan du skal gøre"

Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

5. Vis hvordan man skal gå ved at *gå de 30 meter frem og tilbage*
6. Positioner den ældre ved start. Giv den ældre den minimale form for støtte eller assistance der er nødvendigt for at bibeholde den ældres sikkerhed. Sig til den ældre:
"Husk på, at målet er at teste hvor LANGT DET ER MULIGT at gå i 6 min, Du skal ikke løbe eller jogge, men blot gå normalt. Har du nogle spørgsmål inden vi begynder? ...
Når du er klar så begynder du at gå"
7. Start tiden så snart den ældre begynder at gå. Hold dig tæt på den ældre uden at pace den ældre når vedkommende går. Så du kan hjælpe med fysisk assistance, hvis det bliver nødvendigt (ved balance eller der skiftes vægt)
8. Du skal holde nøje øje med den ældre, og skal stoppe testen med det samme hvis den ældre oplever en af følgende:
 - Brystsmerte
 - Åndenød
 - Krampe i benene
 - Bleg i ansigtet
 - Rystende eller vaklende
 - (Overdrevet) sved
 - Svimmelhed
 - Forvirring
 - Cyanose (blå eller grå hudfarve) på fingre
 - Kvalme
 - Udmattelse
 - Ansigtsudtryk der signalerer lidelse.
9. Hvis den ældre vælger at sidde ned eller læne sig op ad væggen under testen for at slappe af, forsæt tiden. Men sig hvert 30 sek:
"Hver venlig at gå igen, når du føler du er klar"
10. Den ældre skal ikke tale eller blive forstyrret/distraheret under testen. The evaluator vil yde peptalk i form af standardiserede opmuntring i et ens toneleje:
efter 1 min: " Du gør det godt. Du har 5 min igen."
efter 2 min: " Forsæt det gode arbejde. Du har 4 min igen."
efter 3 min: " Du gør det godt. Du er nu halvvejs."
efter 4 min: " Forsæt det gode arbejde. Du har kun 2 minutter tilbage."
efter 5 min: " Du gør det godt. Du har kun 1 min tilbage"
11. Noter længden den ældre får gået undervejs, med længdemåleren, så det bliver så præcist som muligt.

Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

12. Hvis den ældre beslutter sig for at stoppe testen før de 6 min er gået, marker da stedet den ældre har gået til, ved brug af malertape på gulvet. Hjælp da den ældre til den nærmeste stol.
13. Når de 6 minutter er gået, fortæl da den ældre at de skal "TID, vær venlig at stoppe, hvor du er". Marker da det eksakte spot, ved at placere et stykke malertape, en blyant eller andet på gulvet. Hjælp den ældre til den nærmeste stol
14. (evt tag Puls, og spørg ind til hvordan vedkommende har det ved at vise Borg-skalaen
15. Rund længden der er gået til nærmeste meter og udregn de 6 meter gang test ud fra følgende formel
$$\text{Distance(meter)} = (\text{antal gange banen er gennemført} \times \text{gang distance} + \text{den delvise længde der er gået på sidste runde})$$
16. Dokumenter den gå-testen med længden for gangstien så det hedder 6MGT_{30m} og den gennemførte distance.

Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

Noteringsark for 6 min gang-test

Noter hér, hvis deltageren gennemførte 6 min gang.

Antal gennemførte runder _____ af _____ m

Antal meter gået _____ m

Hjælpemidler til forsøg Intet Gangstativ Støttestrømper el lign. Andet

Borg-skalaen: _____ (10 skalaen)

Noter hér, hvis deltageren ikke gennemførte 6 min gang og var nødt til at stoppe før tid.

Tid: _____ min _____ sek

Antal gennemførte runder _____ af _____ m

Antal meter gået _____ m

Hjælpemidler til forsøg Intet Gangstativ Støttestrømper Andet

Hvad var årsagen til at der blev stoppet før tid?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Brystsmerte | <input type="checkbox"/> Svimmelhed |
| <input type="checkbox"/> Åndenød | <input type="checkbox"/> Forvirring |
| <input type="checkbox"/> Krampe i benene | <input type="checkbox"/> Cyanose (blå eller grå hudfarve) på fingre |
| <input type="checkbox"/> Bleg i ansigtet | <input type="checkbox"/> Kvalme |
| <input type="checkbox"/> Rystende eller vaklende | <input type="checkbox"/> Udmattelse |
| <input type="checkbox"/> (Overdrevet) sved | <input type="checkbox"/> Ansigtsudtryk der signalerer lidelse. |

Andet skriv her:

Hvis deltageren ikke prøvede, skriv hvorfor nedenfor:

Svar: _____

Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

Bilag:

FØLT ANSTRENGELSE						
BORG	10-SKALA	ARBEJDE	FORNEMMELSE	VEJRTRÆKNING	TALE	EFFEKT
6	0	Intet	Ingen aktivitet	Rolig, langsom	Normal	Ingen
7-8	1	Ekstremt let	Næsten inaktiv	Rolig	Normal	Opvarmning/ nedvarmning
9-10	2	Meget let	Afslappet	Rolig	Normal	
11-12	3	Let	Ubesværet	Rolig	Normal	Sundhed – kræver lang træning (slet ikke hårdt)
13	4	Relativt let	Varm, ubesværet	Rolig	Normal	
14	5	Moderat	Varm, aktiv	Lidt hurtigere	Samtale normal	Kondition og sundhed
15	6	Let anstrengelse	Lidt anstrengt, sveder	Hurtigere	Normal tale afbrudt af åndedrag	
16	7	Anstrengende	Anstrengt	Tung vejtrækning	Forpustet tale	Effektiv konditions- træning (men hårdt)
17	8	Hårdt	Meget anstrengt	Forpustet	Korte sætninger	
18-19	9	Meget hårdt	Meget hårdt presset (få min.)	Meget forpustet	Få ord	Præstations- og sprintevne
20	10	Maksimalt	Nær udmattelse (få sek til stop)	Gisper efter vejret	Tale (nær) umulig	

Kilde: <https://www.motionsplan.dk/borg/>