



Luftveier - 6 minutters gangtest

D38318

 Utgave:
4.00

 Gjelder fra:
01.03.2025

Side 1 av 5

Hensikt og omfang

Kvalitetssikre og sikre lik utførelsen av 6 minutters gangtest.

Ansvar/målgruppe

Helsepersonell som har fått opplæring i gjennomføring av gangtest.

Handling

Indikasjon

- Måle funksjonsstatus og resultat/effekt av medisinske tiltak og rehabiliteringstiltak for pasienter med moderat til alvorlig hjerte- eller lungesykdom.
- Vurdering av sykdommens alvorlighetsgrad og sykdomsutvikling over tid.
- Vurdering av indikasjon for oksygenbehandling.

Kontraindikasjoner

Absolutte:

- Ustabil angina i løpet av siste måned.
- Hjerteinfarkt i løpet av siste måned.
- Dårlig kontrollert astma
- SpO2 på romluft $\leq 85\%$
- Ukontrollerte/symptomgivende arytmier
- Synkope
- Aktiv endokarditt/myokarditt/perikarditt
- Dekompensert hjertesvikt
- Akutt lungeemboli/lungeinfarkt
- DVT i underekstremiteter
- Symptomer mistenkelig på aortadisseksjon
- Lungeødem
- Akutt respirasjonssvikt
- Andre ikke-pulmonale tilstander som kan påvirke testen negativt/forverres av testen (for eksempel pågående infeksjon)
- Kognitiv svikt, som gjør at pasienten ikke klarer å samarbeide

Relative:

- Hjerterefrekvens i hvile $>120/\text{min}$
- Systolisk blodtrykk $>180 \text{ mmHg}$
- Diastolisk blodtrykk $>100 \text{ mmHg}$
- Kjent stenose i LAD
- AV-blokk uten pacemaker
- Hypertrofisk kardiomyopati

Utgave: 4.00	Luftveier - 6 minutters gangtest	D38318 Side 2 av 5
-----------------	---	-----------------------

- Signifikant pulmonal hypertensjon
- Langtkommen/komplisert svangerskap
- Elektrolyttforstyrrelser
- Ortopediske tilstander som gir gangvansker

Nitroglyserin før test vurderes hos pasient med stabil angina.

Ha alltid tilgang på rask helsehjelp ved gjennomføring av 6 minutters gangtest.

Hva måles

- Gangdistanse i løpet av 6 minutter.
- Oksygenmetning (SpO2) og puls før - i løpet av - ved avslutning og 2 minutter etter avsluttet test, eller kontinuerlig måling med registrering hvert 30. sekund.
- Subjektiv vurdering av grad av tungpust (bruk Borgs skala) før - ved avslutning og 2 minutter etter avsluttet test.
- [Luftveier - 6 minutters gangtest, skjema](#) kan brukes for dokumentasjon underveis.

Forberedelse

- Minimum 30 m lengde på flatt underlag måles opp. Følgende markeres: startpunkt, hver 3. meter og snupunktet.
- Testutstyr
 - Stoppeklokke/ Ipad
 - Telefon eller alarm i umiddelbar nærhet
 - Stol tilgjengelig
 - Utstyr for HLR
 - Nitroglyserin
 - Forstøverapparat/kammer med hurtigvirkende bronkodilatator og oksygen i nærheten.
- Testens hensikt og gjennomføring forklares for pasient, muntlig og skriftlig. Se pasientinformasjon [Gangtest, Sykehuset Innlandet](#).
- Pasienter som bruker hurtigvirkende bronkodilatator, skal ta dette på forhånd, klokkeslett for når dette er tatt registreres.
- Ved bruk av oksygen skal pasientens vanlige utstyr benyttes, dersom ikke annen beskjed er gitt. Pasient skal bruke den innstilling som er forordnet til gangtest i minimum 10 minutter før teststart.
- Pasient bør ha på seg hensiktsmessige sko og klær.
- Pasient skal bruke det ganghjelpemiddel han bruker til vanlig. Øre- eller panneprobe anbefales hvis registrering av pulsoksymeter på finger forstyrres av ganghjelpemiddel.
- Større måltider og/eller kraftig trening bør unngås minimum 1 time før testen.
- Pasienten minnes om å gå på toalettet før teststart.
- Pasienten skal sitte i ro i 10 minutter før teststart og ved startpunktet.
- Testleder skal sitte eller stå på samme sted under hele testen. Dette for at testleder ikke skal kunne påvirke farten.

Får pasienten noen av følgende symptomer skal testen avbrytes av testleder:

- brystmerter
- kraftig tungpust

- leggkramper
- svimmelhet/besvimelsestendens
- kraftig svetting
- utvikling av blek og gusten hudfarge

Instrukser

For å få til en optimal test, skal standardisert informasjon gis pasienten.

Ikke bruk andre ord eller kroppsspråk for å øke farten. Snakk med en nøytral stemme.

- "Hensikten med denne testen, er å gå så langt du klarer på seks minutter. Du skal gå fram og tilbake i denne korridoren. Seks minutter er lang tid, så du kommer til å måtte anstrenge deg. Du vil sannsynligvis bli andpusten eller utslitt. Du kan gå saktere eller stoppe opp for å hvile hvis du trenger det. Du kan lene deg mot veggens mens du hviler, men fortsett å gå så snart du er i stand til det."
- "Ved hjelp av denne skalaen (Borgs skala), oppgi i hvilken grad du opplever deg anstrengt i pusten akkurat nå"
- "Er du klar til å starte? Husk at målet er å gå SÅ LANGT DU KLARER på seks minutter, men du skal ikke løpe eller jogge. Start nå."

Pasienten skal stå på startstreken. Ikke gå med pasienten. Ikke snakk med noen under testen.

Instrukser, kan gis til pasienten undervis:

Etter antall minutter	Instruks
1	"Du gjør det bra. Du har fem minutter igjen."
2	"Fortsett den gode innsatsen. Du har fire minutter igjen."
3	"Du gjør det bra. Du er halvveis"
4	"Fortsett den gode innsatsen. Du har 2 minutter igjen."
5	"Du gjør det bra. Du har bare 1 minutt igjen."
15 sekunder igjen	"Om et øyeblikk vil jeg be deg stoppe. Når jeg gjør det, stopp akkurat der du er, og jeg kommer til deg."
6	"Stopp"

- Gå bort til pasienten. Ta med en stol hvis pasienten ser utslitt ut. Marker stedet der pasienten stoppet. Spør pasienten: "Var det noe annet enn pusten som påvirket deg under testen?"
- Hvis pasienten stopper under testen for å hvile, sier du: "Du kan lene deg mot veggens hvis du trenger det. Fortsett å gå når du føler deg klar til det."
- Hvis pasienten eller testleder avbryter test før 6 minutter er gått, la pasient sette seg, avbryt test, noter lengde, tidspunkt for avbrudd og årsak til avbrudd.
- Andre observasjoner gjort under test skal kommenteres på utskrift av test.

BORGS CR 10 SKALA (Grad av anstrengelse)

- 0 Ingenting
0,3
0,5 Ekstremt svak Knappt merkbar
0,7
1 Svært svak
2 Svak Lett
2,5
3 Moderat
4
5 Sterk Tung
6
7 Svært sterk
8
9
10 Ekstremt sterk "Maksimal"
11
● Absolutt maksimum Høyest mulig

Ved gradering av *anstrengelse* skal pasient gi et tall for sin opplevelse av anstrengelse, dvs. hvor tungt og slitsomt han føler arbeidet er og hvor sliten han føler seg. Opplevelsen av anstrengelse avhenger hovedsakelig av trettheten i musklene, om han føler seg andpusten og eventuell smerte.

- 0 "Ingen anstrengelse i det hele tatt" betyr at du ikke rører på deg, bare ligger og hviler.
- 1 Meget lett. Som for en frisk person å gå tur i sitt eget tempo.
- 3 Moderat er noe, men ikke spesielt anstrengende. Det føles greit, og det er ikke noe problem å fortsette.
- 5 Arbeidet er anstrengende og slitsomt, men du har ikke store vanskeligheter med å fortsette. Anstrengelsen er omtrent halvparten så sterk som "Maksimal".
- 7 Meget anstrengende, en veldig sterk påkjenning. Du kan fortsette, men må presse deg selv hardt og du er meget sliten.
- 10 Et ekstremt høyt nivå. Dette er det hardeste de fleste mennesker noen gang har opplevd tidligere.
- Er «Absolutt maksimum», for eksempel «12» eller enda høyere.

Referanser

[SI/17.17-22](#)

[Luftveier - 6 minutters gangtest, skjema](#)

Nasjonalt faglig retningslinje, Kols – diagnostisering og behandling. Helsedirektoratet [Internett]; 1. nov 2012 [oppdatert 15. feb 2022; hentet 24. juni 2024]. Tilgjengelig fra: [Kols – diagnostisering og behandling - Helsedirektoratet](#)

Metodebok.no. Borg CR 10 skala. [Internett]; [oppdatert 10. aug 2023; hentet 24. juni 2024]. Tilgjengelig fra: [Metodebok](#)

Utgave: 4.00	Luftveier - 6 minutters gangtest	D38318 Side 5 av 5
-----------------	---	-----------------------

Holland AE, Spruit MA, Troosters T, et al. An official European Respiratory Society/American Thoracic Society technical standard: field walking tests in chronic respiratory disease [Internett]. Eur Respir J: 30. Okt 2014 [hentet 24. juni 2024]. Tilgjengelig fra: [An official European Respiratory Society/American Thoracic Society technical standard: field walking tests in chronic respiratory disease - PubMed \(nih.gov\)](#)