

## 6-minutter gangtest

### Beskrivelse af testen

Testen angiver, hvor mange meter en person kan gå på 6 minutter.

### Udstyr

En testbane, der er 20 m eller 30 m lang (banen kan være fra 20 til 50 meter uden at det påvirker testens resultat), to kegler, et stopur, et håndtælleapparat (til at tælle omgange), tape og en stol.

### Forberedelse

Placer en kegle i hver ende af banen. Der bør minimum være en afstand på 1½ meter fra keglen til endevæggen, så testpersonen ubesværet kan gå rundt om keglerne. Lav evt. markeringer for hver 5 meter for at lette opmålingen. Testen gennemføres med ganghjælpemiddel, hvis nødvendigt (dette registreres). Hav en stol parat, hvis testpersonen er nødt til at sætte sig.

### Instruktion til testpersonen (*i kursiv*)

Testpersonen står med skosnuderne lige bag startlinjen. Tester står ved siden af.

*Vi skal finde ud af, hvor langt du kan gå på 6 minutter.*

*Jeg har placeret et vendepunkt her ved startlinjen og et vendepunkt 20 m længere fremme. Når testen starter og du kommer ned til et vendepunkt, så går du rundt om vendepunktet og fortsætter ned imod det næste.*

*Når jeg siger klar-parat-GÅ starter testen, og du skal gå så langt som muligt. Undervejs i testen må du gerne holde pause stående, eventuelt ved at læne dig op ad væggen. Har du behov for at sætte dig, er vi nødt til at stoppe testen.*

*Hvert minut fortæller jeg dig, hvor lang tid der er gået, og du skal ikke svare. Når jeg siger STOP, er det rigtig vigtigt, at du bliver stående på stedet. Så kommer jeg forbi og sætter et stykke tape foran din storetå.*

Hvis testpersonen bruger rollator, skal den stå foran startstregen. Hvis der er behov for, at tester er i nærheden af testpersonen, skal testeren gå lidt bagved for ikke at påvirke ganghastigheden. Tester siger: **Jeg går lige bag ved dig hele tiden.**

*Har du spørgsmål? Er du klar? Klar-parat-GÅ*

Antallet af omgange registreres løbende (evt. med håndtælleapparat).

Efter 1 minut: *Du gør det godt. Du har 5 minutter igen*

Efter 2 minutter: *Fortsæt det gode arbejde. Du har 4 minutter igen*

Efter 3 minutter: *Du gør det godt. Du er halvvejs igennem testen*

Efter 4 minutter: *Fortsæt det gode arbejde. Der er kun 2 minutter igen*

Efter 5 minutter: *Du gør det godt. Du har kun 1 minutter igen*

15 sekunder før tiden udløber, fortæl forsøgspersonen: Forsæt med at gå, der er kun 15 sekunder igen.

Når de 6 minutter er gået siges: **STOP**. Testpersonen skal blive stående, og der placeres et stykke tape foran skosnuden. Herefter kan testpersonen gå langsomt rundt og sætte sig efter behov.

### Tidtagning og tælling

Det måles, hvor langt testpersonen har gået fra sidste kegle og den samlede længde udregnes (antal omgange + restdistance). Det registreres, hvor mange meter testpersonen har gået.

### Resultat

Dato: \_\_\_\_\_ Distance: \_\_\_\_\_ meter  Mand  Kvinde Alder: \_\_\_\_\_ år  
Højde: \_\_\_\_\_ cm Vægt: \_\_\_\_\_ kg

# Verbal instruktion til tester

## Tester siger:

*Vi skal finde ud af, hvor langt du kan gå på 6 minutter.*

*Jeg har placeret et vendepunkt her ved startlinjen og et vendepunkt 20 m længere fremme. Når testen starter og du kommer ned til et vendepunkt, så går du rundt om vendepunktet og fortsætter ned imod det næste.*

*Når jeg siger klar-parat-GÅ starter testen, og du skal gå så langt som muligt. Undervejs i testen må du gerne holde pause stående, eventuelt ved at læne dig op ad væggen. Har du behov for at sætte dig, er vi nødt til at stoppe testen.*

*Hvert minut fortæller jeg dig, hvor lang tid der er gået, og du skal ikke svare. Når jeg siger STOP, er det rigtig vigtigt, at du bliver stående på stedet. Så kommer jeg forbi og sætter et stykke tape foran din storetå.*

Hvis der er behov for, at tester er i nærheden af patienten, skal testeren gå lidt bagved for ikke at påvirke ganghastigheden. Hvis testpersonen skønnes faldtruet, siger tester: *Jeg går lige bag ved dig hele tiden*

## Tester siger:

*Har du spørgsmål? Er du klar? Klar-parat-GÅ*

Antallet af omgange registreres løbende (evt. med håndtælleapparat).

## Tester siger:

Efter 1 minut: *Du gør det godt. Du har 5 minutter igen*

Efter 2 minutter: *Fortsæt det gode arbejde. Du har 4 minutter igen*

Efter 3 minutter: *Du gør det godt. Du er halvvejs igennem testen*



Efter 4 minutter: *Fortsæt det gode arbejde. Der er kun 2 minutter igen*

Efter 5 minutter: *Du gør det godt. Du har kun 1 minutter igen*

15 sekunder før tiden udløber, fortæl forsøgspersonen: *Forsæt med at gå, der er kun 15 sekunder igen.*

Når de 6 minutter er gået, sig **STOP**. Testpersonen skal blive stående, og der placeres et stykke tape foran skosnuden. Herefter kan testpersonen gå langsomt rundt og sætte sig efter behov.

Sammenligning af testpersonens resultater med eksisterende referenceværdier kan ske via Motion-online: [http://www.motion-online.dk/konditionstraning/testning/6\\_min\\_gaa-test/](http://www.motion-online.dk/konditionstraning/testning/6_min_gaa-test/) hvor man indtaster testpersonens resultater.

