

Vejledning i gennemførelse af enduranceSWT (gangtest med samme intensitet)

Udstyr

- Compact Disk (CD) afspiller
- CD
- 2 Kegler
- Pulsoxymeter.

Forberedelse

Instruktionerne til patienten bliver givet i begyndelsen af CD'en. Der findes også en kalibreringsperiode på 1 minut i begyndelsen af CD'en, som bruges før hver SWT for at opretholde nøjagtigheden af testen. Instruktionerne til patienten er standardiseret – ”gå i et passende tempo med det formål at dreje rundt om keglen ved hver ende, når du hører signalet (bippet). Du skal fortsætte med at gå, indtil Du føler, at Du ikke er i stand til at vedligeholde den nødvendige hastighed uden at blive urimeligt forpustet”.

CD'en startes

Der er et tre dobbelt bip i starten. Derefter udsender CD'en et enkelt bip med regelmæssige intervaller. Stopuret startes, så man kan registrere den tid som patienten kunne følge med i. Patienten skal gå med samme hastighed under hele testen.

Afslutning af testen

Testens afslutning defineres som det tidspunkt hvor patienten bliver forpustet til at vedligeholde den nødvendige hastighed. Det betyder i praksis at patienten er mere end 0,5 meter fra keglen når bippet lyder. Hvis patienten er mindre end 0,5 meter fra keglen, når bippet lyder, kan patienten dog godt fortsætte på en ny 10 meters længde for at se om han/hun kan genindvinde den ”tabte” distance. Hvis han/hun ikke er i stand til at gøre dette, afbrydes testen. Testen skal også afbrydes, hvis patienten viser af få det dårligt eller hvis saturationen falder til under 80%.

Registrering af resultatet

Resultatet af testen er den tid, som patienten kunne følge med i. Denne tid (i protokollen benævnt **Tid 1**) bruges som udgangspunkt for den fremtidige træning. Umiddelbart efter afslutningen scores åndenød ved hjælp af en Borg skala.