

Standardisierte Durchführung des 2 min Geh-Test

benötigt wird:

- (mechanischer Strecken-/Rundenzähler)
- Stoppuhr
- 2 Ringe o. ä., um die Wendepunkte zu markieren
- Kennzeichnungsmöglichkeit für Teilstreckenabschnitte
- 15 m (50 Fuß) langes Maßband zur Streckenausmessung

Durchführung:

- 1.) Festlegung einer 15m Gehstrecke.
Zu empfehlen ist ein Klinikflur oder ein anderer langer Flur.
Die Strecke sollte wenig belebt; ohne Hindernisse, gerade, eben und gut beleuchtet sein.
Kennzeichnung der Anfangs- und Endpunkte (=Wendepunkte) der Strecke.
- 2.) Der Patient sollte adäquates Schuhwerk tragen.
Beurteilen Sie kurz das Befinden des Patienten (Schwindel; leichte Kopfschmerzen; Thoraxschmerzen; Kurzatmigkeit / Dyspnoe ausschließen).
Patient zur ausgewählten Teststrecke bringen.
- 3.) Rundenzähler und Stoppuhr auf „Null“ setzen.
- 4.) Erklärung der Testdurchführung an den Patienten:
„Ziel des Tests ist es in 2 min soviel an Strecke zurückzulegen, wie nur möglich.
Dazu wird die Strecke auf und ab gelaufen.
Es ist gestattet das Tempo zu verringern, anzuhalten und auch Pausen zu machen, wenn dies nötig ist.
Es wird zwischen den beiden Markierungen auf und ab gelaufen, um die Wendepunkte soll zügig herum gelaufen werden, möglichst ohne Unterbrechung.“
- 5.) Demonstration der Wendung
- 6.) Beendigung der Einweisung:
„Sind Sie bereit? Sind noch Fragen? Ich werde mit diesem Gerät hier die Streckenanzahl zählen. Bitte denken sie noch einmal daran: Ziel ist es so viel wie möglich an Strecke zurückzulegen. Laufen oder joggen ist nicht erwünscht. Können wir beginnen?“
- 7.) Sobald der Patient beginnt die Stoppuhr starten.
- 8.) Konversation während der Durchführung ist nicht erwünscht.
Achten Sie auf den Patienten und seien Sie konzentriert beim Registrieren der Strecke. Immer wenn der Patient um die Markierung läuft und die Richtung wechselt sollte dies registriert werden.
- 9.) Wenn eine Minute vergangen ist sollten Sie es dem Patienten mitteilen:
z.B. „Sehr gut, noch eine Minute.“

- 10.) Wenn nur noch 15 sek. zu gehen sind sagen Sie: „Wenn ich Ihnen jetzt Stopp sage, bleiben sie bitte dort stehen, wo sie jetzt sind ich komme zu Ihnen“.
- 11.) „Stopp“. Gehen Sie zu dem Punkt, wo der Patient angehalten hat und kennzeichnen Sie diesen auf dem Boden
- 12.) Vermessung der Teilstrecke und gezählten Streckenlänge bestimmen, und die Gesamtstrecke, die in den 2 min zurückgelegt wurde, ausrechnen.