

## Screeningformulär konditionstest

### Testa inte vid

Pågående infektion, feber, förkylning	Ja	Nej
Känd hjärtsjukdom	Ja	Nej
Bröstmärta/andnöd/hjärtklappning/yrsel/svimmingskänsla *	Ja	Nej
Viloblodtryck >180/110 mmHg	Ja	Nej
Graviditet **	Ja	Nej

\* Om symtom i vila – till akutmottagning. Om symtom vid aktivitet – medicinsk utredning.

\*\*Troligen fås missvisande konditionsvärden på grund av normala fysiologiska förändringar under graviditet.

### Observanda

#### Allmänt

Ärftlighet för hjärt- och kärlsjukdom	Ja	Nej
Rökning	Ja	Nej
Man >60 år, kvinna >65 år	Ja	Nej
BMI >30	Ja	Nej

#### Medicinering

Högt blodtryck	Ja	Nej
Högt kolesterolvärde	Ja	Nej
Diabetes	Ja	Nej
Andra aktuella mediciner:	Ja	Nej

#### Övriga sjukdomar och/eller operationer

Allergi	Ja	Nej
Astma	Ja	Nej
Lungsjukdom	Ja	Nej
Njursjukdom	Ja	Nej
Epilepsi	Ja	Nej
Stroke	Ja	Nej
Cancer	Ja	Nej
Höft/knäprotes	Ja	Nej

Andra sjukdomar:

## Fysisk aktivitetsnivå

### Fysisk träning

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som gör dig andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5-1-timme)
- 60–90 minuter (1-1,5 timme)
- 90–120 minuter (1,5-2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

### Vardagsmotion

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5-1 timme)
- 60–90 minuter (1-1,5 timme)
- 90–150 minuter (1,5-2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5-5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Ta mittvärdet i intervallet i angivet svar. Beräkna totalt antal aktivitetsminuter:

Fysisk träning (x2) + Vardagsmotion. Summa aktivitetsminuter: \_\_\_\_\_ minuter.

Aktivitetsminuterna kan guida dig i bedömning av aktivitetsnivån enligt Ekblom-Bak testmanual, se nedan.

## Bedömning

Utföra cykeltest

Ja/Nej

Om nej, på grund av:

Aktivitetsnivå enligt Ekblom-Bak testmanual:  Inaktiv  Låg  Medel  Hög

## Inför cykeltest - tänk på!

- Ansträngningsastma – ta medicin innan test
- Höft- och/eller knäprotes – smärta och nedsatt rörelseomfång kan begränsa
- Kronisk njursjukdom – löper risk för hjärt- och kärlsjukdom och bör ha stabilt hjärtstatus och ett välkontrollerat blodtryck innan test utförs
- Diabetes – vid kraftigt förhöjt plasmaglukosvärde (>15 mmol/l) bör detta sänkas innan test utförs, för att säkra intracellulär energiförsörjning
- Ärftlighet för hjärt- och kärlsjukdom, rökning, man >60 år, kvinna >65 år och BMI >30 är oberoende riskfaktorer och viktiga att ha med sig i helhetsbedömning av patienten
- Vid medicinering mot högt blodtryck (= stabilt blodtryck), höga blodfetter eller högt blodsocker (= är välreglerat) ses inget hinder för test men ger en helhetsbild av patienten hälsostatus
- Vissa läkemedel påverkar hjärtfrekvensen vilket i sin tur kan påverka testresultatet, exempelvis betablockad och psykofarmaka
- Informera patienten om generella testförberedelser.

Centrum för fysisk aktivitet: Camilla Bylin Ottehall, Fysioterapeut, MSc. Emma Johansson, Fysioterapeut, BSc. Stefan Lundqvist, Fysioterapeut, Med Dr. I samarbete med: Mats Börjesson, Professor/överläkare. Asa Cider, Fysioterapeut, Med Dr. Fredrik Edin, Forskningslaborant/Testledare aerobt, BSc.