

Kuuden minuutin kävelytesti

Sinulle on varattu aika Vaasan keskussairaalaan fysiatrian poliklinikalle kuuden minuutin kävelytestiin. Kuuden minuutin kävelytestillä arvioidaan tämän hetkistä suorituskykyäsi.

Testiin valmistautuminen

- Vältä rasittavaa liikuntaa ja raskasta ateriointia kaksi tuntia ennen testiä.
- Ellei toisin ole mainittu, voit testipäivänä ottaa lääkkeesi normaalisti.
- Pukeudu kävelyn sopiviin vaatteisiin ja jalkineisiin.
- Poista kynsilakka ja rakennekynnet ennen testiä. Ne haittaavat testissä käytettävän mittarin toimintaa.

Testin kuvaus

- Testissä kävellään kuuden minuutin aikana mahdollisimman pitkä matka terveyttä vaarantamatta.
- Testi suoritetaan sisätiloissa fysioterapeutin valvonnassa.
- Testin aikana on lupa hidastaa kävelyvauhtia tai pysähtyä.
- Liikkumisen apuväline sallitaan.

Varaa testikäynnille aikaa noin tunti. Mikäli tulet testiin keuhkolääkärin lähettämänä ja on tarkoitus arvioida happihoidon tarvetta, varaa tuolloin aikaa noin kaksi tuntia.

Mikäli sairastut tai mainittu aika ei sovi, ole hyvä ja ota yhteyttä ajan siirtämiseksi.

Tervetuloa!