

Kuuden minuutin kävelytesti

Sinulle on varattu aika kävelytestiin, jossa selvitetään hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Testi tehdään fysioterapiaoastolla, Tyks T-sairaala, pääsisääntäytymä 18 A, F-osa, 1. krs, Hämeentie 11, 20520 Turku.

Valmistautuminen kävelytestiin

- Ota mukaasi liikkumisen apuväline, jos sinulla on sellainen käytössäsi.
- Pukeudu kävelyyn sopiviin vaatteisiin ja jalkineisiin.
- Vältä raskasta ateriointia ja rasittavaa liikuntaa kaksi tuntia ennen testiä.
- Kynsilakka ja rakennekynnet häiritsevät testissä käytettävän mittarin toimintaa ja ne on poistettava ennen testiä.

Kävelytestin suorittaminen

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

Mikäli aika ei sovi, huolehdi ajan siirtämisestä tai peruuttamisesta hyvissä ajoin fysioterapiaisiköön.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.