

Kuuden minuutin kävelytestilomake

Testipäivä: ___ / ___ / ___ Klo: _____ Testaaja: _____

Testattavan nimi: _____ Ikä: _____ Pituus: _____ Paino: _____

Tupakointi: Ei / Kyllä Testiä on harjoiteltu: Ei / Kyllä

	10 min. levon jälkeen istuen	välittömästi ennen testiä seisten	1 min	2 min	3 min	4 min	5 min	6 min	P A L A U T U M I N E N	3 min. istuen	6 min. istuen	
Syke												
Kuormittuminen (RPE 6-20)												
Oireet (voimakkuus 0-10)												
Verenpaine	ka.	ka.										
Hengitystaajuus												
Tarvittaessa SaO ₂												
Tarvittaessa PEF												

Kävelysuoran pituus: _____ m

Kierrokset (X) _____ + _____ m

Tulos: kävelymatka: _____ m viitearvo: _____ viitearvon alaraja: _____

Tunteukset, pysähdykset tai keskeytykset testin aikana (ajankohta ja syy):

Havaintoja (mm. apuvälineet, tahdistin, hengitystapa ja oireet):