

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)											
Oireiden voimakkuus (0-10)											
Verenpaine	ka.	ka.									
Hengitystaajuus											
Tarvittaessa SaO ₂											
Tarvittaessa PEF											

Kävelysuoran pituus: _____ m

Kierrokset (X) _____ + _____ m

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

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

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