

6 minutters gangtest

Formål:

Formålet med undersøgelsen er at vurdere din fysiske formåen og udholdenhed.

Udførelse:

Denne test udføres på en 30 m lang bane/sti uden forhindringer. Du får påsat en ilt- og pulsmåler. Du skal være i hvile og i din basis respiratoriske tilstand ved testens start. Målet er at gå så langt som muligt på 6 minutter. Et personale står i den ene ende og registrerer iltmætning og puls ved hvert vend. Du informeres hver gang, der er gået 1 minut om, hvor lang tid der er tilbage af testen. Når testen sluttet efter 6 minutter registreres iltmætning, puls, åndenødsscore og gangdistance.