

## 1. Zielsetzung

Mit diesem Test wird die körperliche Leistungsfähigkeit beurteilt. Der Test ist einfach durchzuführen und gut reproduzierbar.

## 2. Testverfahren

Der Patient muss in Begleitung und überwacht durch den Therapeuten so schnell wie ihm möglich ist, 6 Minuten gehen. Anhalten für eine kurze Erholung ist erlaubt. Der Therapeut geht etwas hinter dem Patienten um die Geschwindigkeit nicht zu beeinflussen. Jeder Minute sollte eine Zeitangabe und Aufmunterung erfolgen. Puls, Blutdruck, Sauerstoffsättigung und Atemnot nach Borg-Skala werden zu Beginn und am Ende des Tests gemessen und protokolliert. Das Pulsoxymetriegerät wird vom Therapeuten getragen. Nach dem Test sitzt der Patient ein Moment ab, bis er sich wieder wohl fühlt. Nach 3 Minuten Ruhe werden die Messungen noch einmal durchgeführt.

## 3. Testparameter

- Pulsmesser
- Blutdruckmesser
- Pulsoxymeter
- Borg Skala
- Stoppuhr für Zeitmessung
- Distanzmessrad mit Meterangabe

## 4. Reproduzierbarkeit

Damit ein reproduzierbares Resultat erfolgt, muss die Patientenaufklärung standardisiert erfolgen. „Mit diesem Test messen wir wie viele Meter sie in genau 6 Minuten gehen können. Das Ziel ist es so weit wie möglich zu gehen. Ihre Geschwindigkeit dürfen Sie frei wählen. Sie dürfen auch anhalten, müssen aber so bald es ihnen möglich ist wieder weitergehen“.

## 5. Abbruch

- Angina Pectoris
- unsicherer Gang
- Schwindel
- schwere Atemnot
- Wadenkrämpfe
- bei Sättigungsabfall unter 90% wird der Lauf abgebrochen und nach einer Ruhezeit mit permanenter Sauerstoffgabe (2 Liter/Minute) wiederholt
- bei Sättigungsabfall unter 85% erfolgt der definitive Abbruch