

6 MINUTE WALK TEST

Your test explained...

WHAT IS IT?

This test measures your heart and lung response to six minutes of self-paced walking while evaluating your functional exercise performance to represent your daily activities.

WHAT DOES IT INVOLVE?

You will initially rest in the waiting area, then you will be pushed in one of our designated wheelchairs to a quiet corridor to ensure your oxygen levels and heart rate are stable.

You will then be required to walk between two cones spaced 30 metres apart.

You will have a pulse-oximeter on your wrist to monitor your heart rate and oxygen levels whilst you walk. It is self-paced and the goal is to finish as many laps as you can in the allotted six minutes.

You will be asked to rate your level of breathlessness on the Borg scale (0-10) during the test, and your heart rate and blood oxygen saturation will be monitored on a regular basis, as well as your distance and time.

If necessary, the wheelchair can be positioned along the hallway to allow you to rest.



HOW SHOULD I PREPARE FOR THE TEST?

- Take all medications, including inhalers, as prescribed (Unless otherwise indicated in your appointment letter)
- Dress comfortably and appropriately for walking
- Please refrain from wearing nail varnish and false nails
- Remember to bring any necessary walking aids, such as a walking frame or walking sticks

For more information
please visit: (QR)



or contact the
department on
02921 825421

After your test... the information from the pulse oximeter will be downloaded and used to write up a report. This will be sent to the person who referred you for the test and will be available on the same day.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Lung Function
& Sleep Apnoea
Department

PRAWF CERDDED 6 MUNUD

Esboniad o'ch prawf...

BETH YDYW?

Mae'r prawf hwn yn mesur ymateb eich calon a'ch ysgyfaint i chwe munud o gerdded yn ôl eich cyflymder eich hunan, ac ar yr un pryd byddwn yn gwerthuso eich perfformiad ymarfer corff gweithredol i gynrychioli eich gweithgareddau dyddiol.

BETH MAE'N EI GYNNWYS?

Byddwch yn gorffwys yn yr ardal aros i ddechrau, yna cewch eich gwrthio yn un o'n cadeiriau olwyn dynodedig i goridor tawel i sicrhau bod eich lefelau ocsigen a chyfradd curiad y galon yn sefydlog.

Yna bydd gofyn i chi gerdded rhwng dau gôn sydd 30 metr ar wahân.

Bydd gennych ocsifesyrydd pwls ar eich arddwrn i fonitro cyfradd curiad eich calon a lefelau ocsigen wrth i chi gerdded. Chi fydd yn gosod y cyflymder, a'r nod yw gorffen cymaint o lapiau ag y gallwch o fewn y chwe munud a neilltuwyd.

Bydd gofyn i chi raddio lefel eich diffyg anadl ar raddfa Borg (0-10) yn ystod y prawf, a bydd cyfradd curiad eich calon a dirlawnder ocsigen y gwaed yn cael eu monitro'n rheolaidd, yn ogystal â'ch pellter a'ch amser.

Os oes angen, gellir gosod y gadair olwyn ar hyd y cyntedd i'ch galluogi i orffwys.



SUT DDYLWN I BARATOI AR GYFER Y PRAWF?

- Cymerwch yr holl feddyginiaethau, gan gynnwys anadlyddion, fel y rhagnodwyd (oni nodir yn wahanol yn eich llythyr apwyntiad)
- Gwisgwch yn gyfforddus ac yn briodol ar gyfer cerdded
- Peidiwch â gwisgo unrhyw farnais ewinedd neu ewinedd ffug
- Cofiwch ddod ag unrhyw gymhorthion cerdded angenrheidiol, fel ffrâm gerdded neu ffyn cerdded

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

Cysylltwch â'r adran ar 02921 825 421.



Ar ôl eich prawf... bydd y wybodaeth o'r ocsifesyrydd pwls yn cael ei lawrlwytho a'i defnyddio i ysgrifennu adroddiad. Bydd hwn yn cael ei anfon at y person a'ch atgyfeiriodd ar gyfer y prawf a bydd ar gael ar yr un diwrnod.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Swyddogaeth yr Ysgyfaint
ac Adran Apnoea Cwsg