

# Anstrengelsestest

Til patienter og pårørende

## Skema til anstrengelsestest

### Oplysninger om anstrengelsestesten:

Er udført som løbe/gangtest \_\_\_\_\_

Er udført som trappetest \_\_\_\_\_

Peakflow før test (bedst ud af 3) \_\_\_\_\_

Puls før test \_\_\_\_\_

Forventet ønskepuls (190-alders) \_\_\_\_\_

**Du skal nu sørge for at blive meget forpustet i mindst 7 minutter.  
(sjippe, løbe på trapper eller løbe en tur)**

Når du er det, udføres følgende:

#### Efter 10 minutter

Peakflow (bedst af 3) \_\_\_\_\_ Puls \_\_\_\_\_

#### Efter 20 minutter

Peakflow (bedst af 3) \_\_\_\_\_ Puls \_\_\_\_\_