

Zes minuten wandeltest

Deze folder geeft u informatie over de zes minuten wandeltest. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

De wandeltest

De wandeltest is een test waarin u in zes minuten tijd moet proberen een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Tijdens deze test wordt uw hartslag en het zuurstofgehalte in uw bloed gemeten. Het doel van de test is te bepalen tot welke lichamelijke inspanning u in staat bent.

Vorbereiding

Het is niet goed als u zich vlak voor de test heeft ingespannen, omdat dit de test negatief beïnvloedt. Kom daarom minimaal een kwartier voor de afgesproken tijd. U kunt dan nog rusten voordat u aan de test begint. Trek gemakkelijke schoenen aan en neem uw rollator en/of stok mee als u deze normaal ook gebruikt. U mag geen nagellak op uw nagels hebben, omdat dit mogelijk de zuurstofmeting beïnvloedt. Op het afgesproken tijdstip meldt u zich bij de polikliniek longziekten. Neem een lijst mee waarop uw medicijnen staan die u inneemt.

Het onderzoek

- Uw bloeddruk wordt gemeten.
- Uw medicatie wordt genoteerd.
- U krijgt een clipje om uw vinger, dat de hartslag en het zuurstofgehalte in het bloed meet tijdens het lopen.
- Als u zuurstof gebruikt, bepaalt uw behandelend arts of u de test met of zonder zuurstof gaat uitvoeren.
- Het is de bedoeling dat u tijdens de test een zo groot mogelijke afstand aflegt binnen zes minuten.
- Als u het echt niet meer kunt volhouden, mag u rusten. Probeer zo snel mogelijk weer met wandelen door te gaan. Als u rust blijft de test gewoon doorlopen.
- De longfunctieanalist noteert de afstand die u heeft afgelegd, meet het zuurstofgehalte en uw hartslag.

De uitslag

De longfunctie analist stuurt de uitslag van de test naar uw behandelend arts. Aan de uitslag kan de arts zien tot welke inspanning u in staat bent.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.