

Zes minuten wandeltest

Binnenkort komt u naar het Flevoziekenhuis voor een wandeltest, ook wel 'zes minuten wandeltest' genoemd. In deze folder kunt meer lezen over deze test en over hoe u zich erop voor kunt bereiden. Afhankelijk van het doel van het onderzoek, wordt het onderzoek uitgevoerd door de longfunctieanalist of de fysiotherapeut.

Waar wordt de test uitgevoerd?

Indien u een afspraak heeft gemaakt met de longfunctieanalist dient u zich bij de balie te melden op de polikliniek Longziekten. Volg vanaf de hoofdingang route 60. De test wordt op een rustige gang dichtbij de afdeling Longziekten uitgevoerd.

Indien u een afspraak heeft gemaakt met de fysiotherapeut, kunt plaats nemen in de wachtkamer van de afdeling fysiotherapie. U hoeft zich niet aan te melden bij de receptie. Volg vanaf de hoofdingang route 155. De test wordt op een rustige gang dichtbij de afdeling fysiotherapie uitgevoerd.

Waarom een zes minuten wandeltest?

Het doel van de test is te bepalen tot welke lichamelijke inspanning u in staat bent. Deze test kan als onderdeel van eventuele longrevalidatie plaatsvinden of als apart vooronderzoek. De wandeltest is een test waarin u (lopend) in zes minuten tijd moet proberen een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Tijdens de test wordt uw hartslag en het zuurstofgehalte in uw bloed gemeten, dit gebeurt met een clip aan uw vinger.

Vorbereiding op de test

- U dient redelijk uitgerust aan de test te beginnen. Zorg daarom dat u minimaal twee uur voor het onderzoek geen zware inspanning heeft gedaan. Dit kan de test namelijk negatief beïnvloeden.
- Zorg er verder voor dat u nagellak/acrylnagels verwijdert van tenminste twee nagels per hand. Dit kan namelijk de zuurstofmeting negatief beïnvloeden.
- Trek gemakkelijke kleding en schoenen aan.
- Longmedicatie of andere medicatie kan gewoon gebruikt worden zoals voorgeschreven.
- Kom minimaal een kwartier vóór de afgesproken tijd zodat u tijd heeft om uit te rusten.

Uitvoering van de test

- U krijgt een clip aan uw vinger, die de hartslag en het zuurstofgehalte in het bloed meet tijdens het lopen. Bovendien krijgt u een schaal te zien van 0 tot 10, waarop u kunt aangeven in welke mate u kortademig en vermoeid bent.
- Als u zuurstof gebruikt, bepaalt uw behandelend arts of u de test met of zonder zuurstof gaat uitvoeren.

- Gebruikt u een loopmiddel (wandelstok, krukken, rollator etc.) dan kunt u deze tijdens de test blijven gebruiken.
- U start bij de aangegeven markering als u daarvoor een sein krijgt.
- Het is de bedoeling dat u tijdens de test een zo groot mogelijke afstand aflegt binnen zes minuten. U wordt gevraagd om zo snel mogelijk te wandelen, maar wel in een tempo dat u zes minuten kunt volhouden.
- U mag tijdens de test niet praten.
- Als u het echt niet meer kunt volhouden, mag u even rusten. Probeer echter (indien mogelijk) zo snel mogelijk weer met het wandelen door te gaan. Als u rust blijft de tijd gewoon doorlopen.

Na afloop

Na afloop van de test wordt u gevraagd of u op een schaal van 0 tot 10 de score te geven voor de maximale kortademigheid en de maximale vermoeidheid die u had tijdens de wandeltest. De afstand die u in zes minuten hebt gelopen en het zuurstofgehalte in uw bloed tijdens en na afloop van de test worden genoteerd. Aan al deze gegevens kan uw behandelende arts zien tot welke inspanning u in staat bent.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze stellen aan de medewerkers van de longpoli of de fysiotherapie, afhankelijk van met wie u de afspraak heeft gemaakt.

Polikliniek longziekten

Medewerkers van de longpoli, ☎ **(036) 868 8804**.

Bereikbaar op alle werkdagen (9.00 tot 12.00 uur en 13.00 tot 16.30 uur).

Fysiotherapie

Medewerkers van de fysiotherapie, ☎ **(036) 868 8814** (receptie).

Bereikbaar op alle werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur