

Instructies 6MWT

- Laat de patient van te voren minimaal 10 minuten in een stoel zitten. Gedurende deze tijd kunnen de contraindicaties gecontroleerd worden en de hartslag, zuurstofsaturatie en bloeddruk gemeten worden.
- Laat de patient zijn/haar vermoeidheid beoordelen door middel van de BORG schaal (0-10).
- Laat de patient zijn/haar benauwdheid beoordelen door middel van de BORG schaal (0-10).
- Laat de patienten naar de startlocatie lopen en geef de volgende mondelinge instructie:

Vooraf: Bij deze test moet je proberen een zo groot mogelijke afstand af te leggen in zes minuten. Je moet daarbij heen en weer lopen in deze gang. Zes minuten is een lange tijd om te lopen, dat vraagt dus een inspanning. Misschien raak je buiten adem of raak je uitgeput. Je mag langzamer gaan lopen of stoppen en rusten indien dit nodig is. Je mag ook even tegen de muur leunen, maar je moet weer gaan lopen zo snel als dit weer mogelijk is. Nogmaals, de bedoeling van deze test is om zo ver mogelijk te lopen in zes minuten, maar niet gaan joggen of rennen

Je moet heen en weer tussen de pionnen lopen. Je moet zo om de pion heen draaien en direct terug lopen. Ik ga het nu laten zien. Kijk goed hoe ik om de pion heen loop. Ben je er klaar voor om dit te doen? Ik ga bijhouden hoeveel rondjes je gelopen hebt. Ik zal iedere keer opschrijven als je over de startlijn heen komt. Onthoudt dat het doel is om zo ver mogelijk te lopen in zes minuten, maar je mag niet gaan rennen of joggen. Je mag nu beginnen of zodra je er klaar voor bent.

Na 1 minuut: Je gaat goed. Nog vijf minuten te gaan.

Na 2 minuten: Blijf zo door gaan. Nog vier minuten te gaan.

Na 3 minuten: Je gaat goed. Je bent al halverwege de test.

Na 4 minuten: Blijf zo doorgaan. Nog maar twee minuten te gaan.

Na 5 minuten: Je gaat goed. Nog één minuut te gaan.

Na 5:45 minuten: Over enkele seconden zeg ik dat je mag stoppen. Wanneer ik dat roep, stop je waar je op dat moment bent en ik kom naar je toe.

Na 6 minuten: Roep 'Stop' (loop naar de patiënt toe en markeer het punt waar hij is gestopt en meet dit op).

Als de patiënt stopt met lopen en pauze nodig heeft: 'Je mag tegen de muur leunen als je wilt, start weer met lopen zodra je dat kan,'. Zet de timer niet uit. Als een patiënt stopt met lopen voordat de zes minuten voorbij zijn en niet verder wilt lopen laat je de patiënt zitten op een stoel en beschrijf de gelopen afstand, tijd en reden van stoppen.

- Laat de patiënt direct na de zes minuten de vermoeidheid en benauwdheid beoordelen op de BORG-schaal (0-10) en vraag wat de patiënt het meest heeft belemmerd (vermoeidheid of benauwdheid).
- Meet de zuurstofsaturatie.
- Schrijf het aantal gelopen rondjes op.
- Bereken het aantal gelopen meters.
- Feliciteer de patiënt met de inspanning en biedt de patiënt wat water aan.