

6-Minuten-Wandeltest (6MWT)

(Deze versie is specifiek toepasbaar bij de ziekte van Parkinson)

In overeenstemming met de richtlijnen van de American Thoracic Society

Algemene instructies

- Gang van 30 meter lang
- Pylonen, rondeteller of pen & papier
- Tape (felle kleur voor de startlijn)
- Stopwatch

Algemene instructies

- Voor aanvang van de test dient de persoon met de Ziekte van Parkinson (ZvP) minstens 10 minuten rustig op een stoel te zitten die vlak bij de startlijn staat
- Tijdens de test dient de persoon dezelfde loophulpmiddelen te gebruiken als normaal, en geschikte schoenen en prettig zittende kleren te dragen
- Breng in de gang elke drie meter een markering aan; markeer de keerpunten met pylonen
- De test wordt niet voorafgegaan door een 'opwarmperiode'
- Spreek de standaardaanmoedigingen uit met een vlakke intonatie
- Praat niet met anderen terwijl de persoon aan het lopen is en loop niet met de persoon mee
- Laat de persoon zien dat u elke keer dat hij/zij de startlijn passeert, de rondeteller indrukt
- Door na de test de Borg Scale 6-20 te gebruiken, krijgt u een indruk van de ervaren inspanning
- Uitgangspositie: u staat samen met de persoon achter de startlijn; druk de stopwatch in zodra de persoon begint te lopen

Datum: _____

Naam persoon met ZvP: _____ Naam fysiotherapeut: _____

Testomstandigheden:

- Tijdstip: _____
- Tijd sinds laatste medicatietoediening: _____
- Gebruikte medicatiedosis: _____
- On- of off-fase, indien van toepassing: _____
- Testlocatie: _____
- Schoeisel persoon met ZvP: _____

Afgelegde afstand: _____ rondes = _____ meter

Minimale detecteerbare verandering: 82 m (26% van uitgangsscore)⁴⁶⁹

Was er een bepaalde reden waardoor u niet verder kon lopen en zo ja, wat was die reden?

Instructies voor de persoon met de ZvP, te geven vóór de test

Het doel van deze test is om in 6 minuten zo ver mogelijk te wandelen. Hierbij loopt u op en neer in deze gang. Zes minuten wandelen is lang, dus u zult zich hierbij moeten inspannen. U zult waarschijnlijk moe worden of buiten adem raken. Als dat nodig is, mag u langzamer lopen, stoppen en even uitrusten. Tijdens het uitrusten mag u ook tegen de muur leunen. Loop wel zo snel mogelijk na het uitrusten weer verder. Het is de bedoeling dat u heen en weer loopt tussen de pylonen en steeds buitenom de pylonen draait. Het is de bedoeling dat u in een stevig tempo om de pylon heen draait en daarna zonder aarzeling de andere kant op gaat lopen. Ik zal het even voordoen. Let vooral op hoe ik zonder te aarzelen buitenom de pylon draai. [Doe het voor door zelf een ronde te lopen. Loop en draai rond een pylon in een stevig tempo] Bent u er klaar voor om het zelf te doen? Met deze teller houd ik bij hoeveel rondjes u aflegt. Elke keer dat u bij deze startlijn omdraait, druk ik de teller in. Denk eraan dat het doel is om in 6 minuten zo ver mogelijk te wandelen. U mag dus niet rennen of joggen. Zodra u er klaar voor bent, mag u beginnen.

Instructies voor de persoon met de ZvP, te geven tijdens de test

Na de 1e minuut: U doet het goed. U hebt nog 5 minuten te gaan

Zodra er volgens de stopwatch:

- nog 4 minuten te gaan zijn: Ga zo door. U hebt nog 4 minuten te gaan
- nog 3 minuten te gaan zijn: U doet het goed. U bent al op de helft
- nog 2 minuten te gaan zijn: Ga zo door. U hebt nog maar 2 minuten te gaan
- nog 1 minuut te gaan is: U doet het goed. U hebt nog maar 1 minuut te gaan
- 15 seconden te gaan zijn: Ik ga u bijna vertellen dat u mag stoppen. Stop dan gewoon waar u op dat moment bent. Ik kom dan naar u toe

Na 6 minuten: Stop

Als de persoon tussentijds stopt, kunt u het volgende zeggen: "Als u wilt, mag u tegen de muur leunen; loop weer verder zodra u denkt dat dat kan"

Bron: American Thoracic Society. ATS statement: guidelines for the six-minute walk test. Am J Respir Crit Care Med 2002; 166(1):111-117.