

## Zes minuten wandeltest

De wandeltest is een test waarin u (lopend) in 6 minuten tijd moet proberen een zo groot mogelijke afstand af te leggen. De test wordt ook wel looptest genoemd.

Tijdens de test wordt uw hartslag, zuurstofgehalte in uw bloed en indien nodig uw bloeddruk gemeten. Het doel van de test is om te bepalen tot welke lichamelijke inspanning u in staat bent.

## Voorbereiding

### Kom 15 minuten van tevoren

Het is niet goed als u zich vlak voor de test hebt ingespannen, omdat dit de test negatief beïnvloedt. Kom daarom minimaal een kwartier vóór de afgesproken tijd. U kunt eventueel gebruik maken van een beschikbare rolstoel of het golfkarretje, die u bij de receptie van de hoofdingang kunt reserveren. U kunt dan nog even rusten voordat u aan de test begint.

### Kleding en verzorging

Trek gemakkelijke schoenen aan. Zorg er verder voor dat u geen nagellak op uw vingernagels heeft. Dit kan namelijk de zuurstofmeting negatief beïnvloeden.

### Vorbereiding op uw polibezzoek

Een goede voorbereiding is voor u en voor ons belangrijk. Ons animatiefilmpje [Vorbereiding op uw afspraak bij de polikliniek \(https://www.youtube.com/watch?v=9ld-eRbpVi8\)](https://www.youtube.com/watch?v=9ld-eRbpVi8) toont hoe u zich goed voorbereidt op uw afspraak en wat u kunt verwachten van uw afspraak.

### Mijn Antonius-account aanmaken

Mijn Antonius is het beveiligde online patiëntenportaal van het St. Antonius Ziekenhuis. Heeft u nog geen account? Dan is het handig als u er een aanmaakt. Op onze webpagina [Mijn Antonius \(https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius\)](https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius) leest en ziet u hoe u dit eenvoudig doet.

## Afzeggen

Bent u verhinderd voor het onderzoek? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Neem hiervoor telefonisch contact op met de afdeling of polikliniek waar het onderzoek plaatsvindt.

## Onderzoek

## Vorbereiding

- U krijgt een klipje om uw vinger, dat de hartslag en het zuurstofgehalte in het bloed meet tijdens het lopen.
- U mag tijdens de test niet praten.

## Uitvoering van de test

- Het is de bedoeling dat u tijdens de test een zo groot mogelijke afstand aflegt binnen 6 minuten. U wordt dus gevraagd om zo snel mogelijk te wandelen, maar wel in een tempo dat u 6 minuten kunt volhouden.
- De fysiotherapeut loopt eventueel met u mee en past zich aan uw tempo aan.
- U start bij de aangegeven markering als de fysiotherapeut u daarvoor het sein geeft.
- De fysiotherapeut drukt de stopwatch in en de 6 minuten gaan in.
- De afstand tussen de gemarkeerde pionnen is 30 meter, deze afstand legt u zo vaak mogelijk af binnen de 6 minuten.
- Als u het echt niet meer kunt volhouden, mag u even rusten. Probeer zo snel mogelijk weer met het wandelen door te gaan. Als u rust blijft de tijd gewoon doorlopen.
- Als u tijdens of na de test klachten krijgt, moet u dat altijd melden aan de fysiotherapeut.

## Nazorg

### Na afloop van de test

Na afloop van de test controleert de fysiotherapeut uw hartslag, zuurstofgehalte in het bloed en indien nodig uw bloeddruk. Ook vraagt de fysiotherapeut aan u hoe u eventuele kortademigheid en vermoeidheid tijdens de test hebt ervaren. Dit drukt u uit in een getal.

De fysiotherapeut noteert de afstand die u in 6 minuten hebt gelopen. Aan al deze gegevens kan de arts zien tot welke inspanning u in staat bent.

### De uitslag

De fysiotherapeut stuurt de uitslag van de test naar uw behandelend arts. Hij/zij bespreekt de uitslag met u.

## Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: [Begin een goed gesprek](#)

[<https://begineengoedgesprek.nl/>]

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie [<https://www.patiëntenfederatie.nl>] leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Fysiotherapie [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>]
- Longcentrum [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/longcentrum>]

**Contact Fysiotherapie**

**T 088 320 77 50**