

## Zes-minuten looptest

### Aanmelden

Bij binnenkomst in het Laurentius Ziekenhuis meldt u zich aan bij een van de aanmeldzuilen in de entreehal en controleert u uw gegevens. Daarna krijgt u een dagticket. Met dit ticket meldt u zich aan bij de zuil op de longfunctieafdeling. U kunt plaatsnemen in de wachtruimte.

### Doel van het onderzoek

De 6 minuten looptest is een inspanningstest. Tijdens deze test gaat u in 6 minuten tijd (lopend) een zo groot mogelijke afstand afleggen. De wandeltest geeft informatie over de lichamelijke inspanning waartoe u in staat bent.

### Vorbereiding

- Doe geen zware inspanningen vlak voor het onderzoek, zodat u uitgerust aan de test kunt beginnen.
- Neem geen zware maaltijd vóór het onderzoek.
- Draag makkelijke kleding en schoenen.
- Zorg ervoor dat u op twee vingers geen nagellak of kunstnagel heeft in verband met het meten van de hartslag en het zuurstofgehalte.
- Wanneer u altijd zuurstof gebruikt, of met een wandelstok, rollator of looprekje loopt, neem deze dan mee naar het ziekenhuis. U mag deze tijdens de test gebruiken.

### Het onderzoek

Voordat u begint met lopen wordt met een knijpertje aan de vinger:

- uw hartslag (hartfrequentie) gemeten;
- het zuurstofgehalte (saturatie) in uw bloed gemeten .

Er wordt samen met u ingevuld:

- een vragenlijst;
- een borgscore voor uw kortademigheid;
- een borgscore voor uw vermoeidheid van uw benen.

Borgscore is een lijst waarop u de vermoeidheid van de benen aangeeft en hoe kortademig u bent.

Daarna gaat u in 6 minuten een voor u zo'n groot mogelijke afstand lopen. Iedere minuut wordt er door de analist, op het metertje om uw pols, naar het zuurstofpercentage en hartfrequentie gekeken en genoteerd. Tevens wordt de afstand die u loopt genoteerd.

Na 6 minuten lopen wordt nogmaals de borgscore bepaald en mag u 2 minuten uitrusten. Na deze 2 minuten wordt het zuurstofgehalte en de hartfrequentie nogmaals genoteerd.

### Duur van het onderzoek

Het onderzoek duurt ongeveer 30 minuten.

### Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u daarmee vóór het onderzoek terecht bij uw behandelend arts of de longfunctie-analist.

### Verhinderd

Wilt u bij verhindering even contact opnemen met de Longfunctieafdeling? Wij zijn op werkdagen te bereiken van 8.00 tot 17.00 uur, telefoonnummer (0475) 38 26 42.