

Naam:

Geb.datum:

Datum:

Zes minuten-looptest

Uitvoering

Met de Zes minuten-looptest wordt de afstand gemeten die een patiënt in zes minuten kan afleggen:

- Indien de test wordt uitgevoerd in een uitgezet vierkant parcours, loop dan niet met de patiënt mee.
- Indien de test wordt uitgevoerd op een loopband stel dan het hellingspercentage in op 0 procent en voer, op aanwijzing van de patiënt, de snelheid op (dit doet de patiënt dus niet zelf).

Het is van belang bij elke meting de patiënt hetzelfde schoeisel te laten dragen en de patiënt in dezelfde mate aan te moedigen.

Instructie

De instructie luidt als volgt:

‘Het doel van deze test is om te zien hoe ver u kunt lopen in zes minuten. Als ik “start” zeg, loop dan zo snel mogelijk over het afgesproken parcours (wijs eventueel de pionnen aan), totdat ik zeg dat u kunt stoppen. Als u iets langzamer wilt lopen of wilt stoppen, doe dat dan gerust. Als u sneller wilt lopen doe dat dan ook gerust. Probeer met een zodanige snelheid te lopen dat u aan het eind van de zes minuten het gevoel hebt dat u niet verder had gekund (haal er het maximale uit).’

