

6 MWT (10 m)

Loopafstand	360 m
Hartfrequentie	voor: 85, eind: 92, na 1 min rust: 85
Saturatie	voor: 98, eind: 96, na 1 min rust: 98
BORG dyspnoe	eind: 6
BORG zwaarte	eind: 2

Formule 2:

Er zijn normwaarden voor de 6-minuten wandeltest voor gezonde volwassenen tussen 40 en 90 jaar.

Voorspelde afstand (man) = $1266 - (7.80 * \text{age}) - (5.92 * \text{BMI})$

Voorspelde afstand (vrouw) = $1064 - (5.28 * \text{age}) - (6.55 * \text{BMI})$ Randvoorwaarden voor het toepassen van deze formule: de 6MWT wordt afgenomen op een afstand van 10m (dus 20m voor een rondje heen en terug)

Uitbreiding van de formule met hartslagmeting:

(niet toepasbaar bij gebruik van beta blocker):

Voorspelde afstand (man) = $1073 - (6.03 * \text{age}) - (5.79 * \text{BMI}) + (1.86 * \text{HRchange})$

Voorspelde afstand (vrouw) = $878 - (3.60 * \text{age}) - (6.42 * \text{BMI}) + (1.95 * \text{HRchange})$ 16

Met behulp van deze normwaarden kan de uitslag van de 6-minuten wandeltest worden geïnterpreteerd door het resultaat van de cliënt uit te drukken als percentage van het voorspelde aan de hand van leeftijd, geslacht, lengte en gewicht. Een score onder de 82% van wat werd voorspeld wordt gezien als afwijkend. 17

Bron: Meetinstrumenten in de zorg

Handknijpkracht elleboog in een hoek van 90 graden

Dominante hand: Rechts

Handknijpkracht links 40 kg Geen pijn

Handknijpkracht rechts 36 kg Enige pijn

Benchmark Handknijpkracht volgens Webb

Leeftijd (jaren)	Vrouw (kg)	Man (kg)
15	28	42
20	29	43
25	30	44
30	30	45
35	30	45
40	30	45
45	30	45
50	29	45
55	28	44
60	27	43
65	25	41
70	23	39
75	20	37
80	18	35
85	15	32
90	11	29
95	8	26

NPRS vermoeidheid: 2/10

PSK

mountainbike 1 uur (= hoofddoel)	100
full time werken	100
traplopen 3 hoog zonder pauze	100