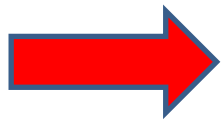
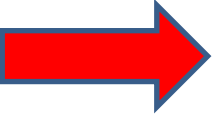


VSTUP DO TERÉNU – OD TEORIE K PRAXI

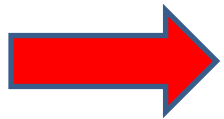
VSTUP DO TERÉNU



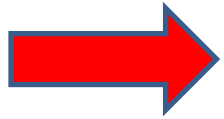
při prvním vstupu do terénu ne naplno
nejprve některé věci ověřit

kvalitní příprava  předcházení chyb a ztrát,
které se později těžko nahrazují
provedu tzv. „pilotážní průzkum“
(nepocházím z prostředí, terén úplně neznámý=
seznámit s prostředím, terénem ad).

PŘEDVÝZKUM



ověřuje nosnost výzkumného nástroje



uskutečňuje se na malém souboru lidí

Cílem je zjistit, zda výzkumný nástroj funguje a jak funguje.

ODPOVĚDI NA OTÁZKY

- Rozuměly zkoumané osoby pokynům, které jste jim dali?
- Rozuměli ZO otázkám ve vašem výzkumném nástroji (dotazník, interview, testu) tak, jak jim rozumíte vy?
- Jsou vybrané osoby vůbec ochotny se výzkumu zúčastnit a používat váš výzkumný nástroj (test)? – informovaný souhlas
- Trvá práce v terénu tak dlouho, jak jste plánovali (vystačíte s časem)?
- Dají se sesbírané údaje správně vyhodnotit?
(je potřeba vyzkoušet i matematicko-statistickou proceduru na jejich zpracování)

PŘEDVÝZKUM

Ovlivní i předcházející etapy výzkumu:

1. Umožní udělat malé korektury v hypotézách nebo u výzkumného souboru.
2. Tzn., že jednotlivé etapy výzkumu nejsou přísně sekvenčně dané, ale vzájemně se ovlivňují. A to i zpětně.

JEDINNÁ VÝJIMKA!!! Pokud už jsou data pro hlavní výzkum v terénu naměřena.

(„kostky jsou vrženy“, nelze už měnit hypotézy ani výběr osob,
„špatný výsledek je také výsledek“)

METODY V PRAXI

1. Každá výzkumná metoda má své výhody i nevýhody.
2. Metody dobře poznat a prakticky je vyzkoušet dříve, než se rozhodneme, co a jak budeme zkoumat.
3. Využít více metod, než jednu – širší a komplexnější výsledky (funkční zdatnost = experiment).
4. Každý výzkum má dvě základní vlastnosti:

VALIDITA, RELIABILITA

VLASTNOSTI VÝZKUMU

VALIDITA

znamená schopnost výzkumného nástroje zjišťovat to, co má problém je míra validity

RELIABILITA

znamená přesnost a spolehlivost výzkumného nástroje (mobil, Stopky, kalibrace...)

zjišťování reliability – opakování měření

tím vyšší R, čím menší jsou odchylky mezi jednotlivými výsledky měření

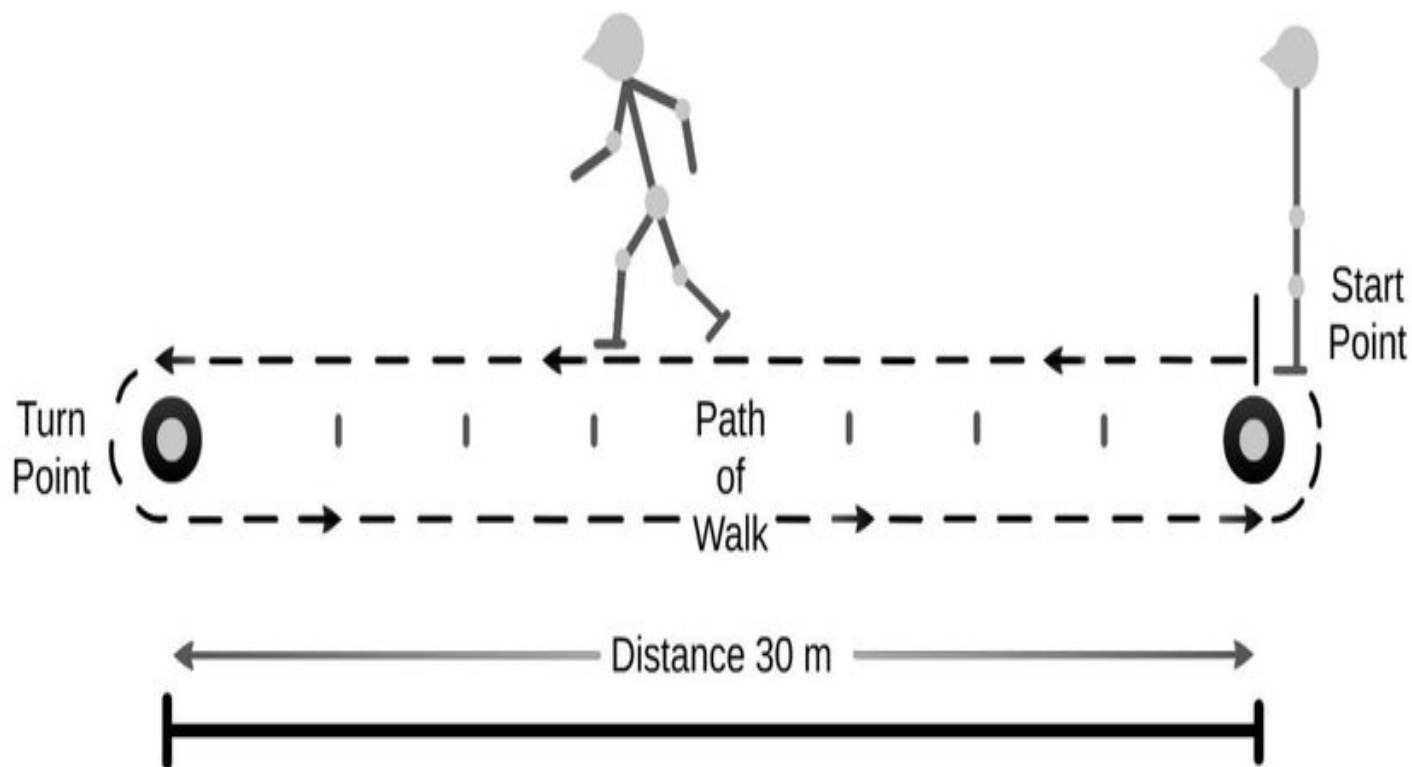
shoda mezi dvěma nezávislými posuzovateli

6 MWT – od teorie k praxi

PŘIPRAVIT POMŮCKY, „omrknout terén“:

- stopky
 - kužele (označení 30 m úseku + 5 m)
 - pásmo
 - židle
 - protokol, popis, průběh, terminologie, fráze
- „nevařit z vody, nevymýšlet již vymyšlené“

6 MWT – od teorie k praxi



6 MWT – od teorie k praxi

„PŘIPRAVIT SENIORA“

- před testem by neměla proběhnout zahřívací fáze, jedinec by měl sedět a odpočívat na židli, umístěné u začátku trasy, **10 minut před zahájením testu**
- měření **SF a TK**
- Ještě, než se seniorovi začne odpočítávat 6 minut, je **instruován:**

6 MWT – od teorie k praxi

INSTRUKCE JASNĚ A VŠEM STEJNĚ

„Cílem tohoto testu je ujít co největší vzdálenost po dobu 6 minut. Budete chodit tam a zpět po této chodbě. Šest minut je poměrně dlouhá doba, postupně se tedy budete unavovat. Je možné, že budete zadýchaný nebo vyčerpaný. Můžete kdykoli zpomalit, zastavit a odpočívat dle potřeby. Jakmile budete moci, opět pokračujte v chůzi. Budete chodit okolo kuželů, kolem kterých byste se měl/a rychle otočit a bez váhání pokračovat v chůzi.“

6 MWT – od teorie k praxi

UKÁZKA!!!

- Jedno kolo testující seniorovi předvede.
- „Během testu je povolena pouze chůze, ne běh. Pamatujte, cílem je ujít co největší vzdálenost. Začněte, jakmile budete připraven/a.“
(zeptat se, jste připraveni, budu startovat, tak a tak...., konec bude když.... vy uděláte... všemu rozumíte....?)

6 MWT – od teorie k praxi

PRŮBĚH TESTU

Jakmile jedinec zahájí test, spouští se stopky (vyzkoušet ovládání, dvoje..., kalibrované...)

- **Po 1 minutě:** "Vedete si dobře. Máte 5 minut do konce."
Když časovač ukazuje **zbývající 4 minuty:** "Pokračujte v dobré práci.
- Když časovač ukazuje zbývající 3 minuty "Vedete si dobře. Jste v půli cesty
Když časovač ukazuje zbývající 2 minuty: "Pokračujte v dobré práci
- Když časovač ukazuje 1 minutu zbývající: "Vedete si dobře. Máte jen 1 minutu do konce.
Do konce zbývá 15 sekund: "Za chvíli vám řeknu, abyste zastavil. Až se tak stane, zastavte se přesně tam, kde jste, a já za vámi přijdu.,, (viz. instrukce předem).
Po 6 minutách: "Stop,, (jasně srozumitelně, nahlas....)
- **Není povoleno používat jiná slova, fráze či řeč těla pro povzbuzení jedince!!**

6 MWT – od teorie k praxi

- Pokud senior zastaví z důvodu odpočinku měřený čas se nezastavuje.
- Pokud však senior (nebo personál) testování ukončí dříve než po 6 minutách, čas se zastaví a s ujitou vzdáleností, počtem kol a důvodem předčasného ukončení se zapíše do pracovního listu.

6 MWT – od teorie k praxi

UKONČENÍ TESTU:

- Jedinec se **po uplynutí 6 minut zastaví na místě** a testující **označí místo ukončení testu.**
- Zapíše se **počet ujitých kol plus vzdálenost ujitá v posledním kole** a celková vzdálenost se zapíše do pracovního listu.
- Změření SF a TK.

6 MWT – od teorie k praxi

VÝPOČTY:

- **Prediktivní rovnice dle Camarri et al. (2006): výpočet minimální vzdálenosti.**
- *Zlepšení o více jak 70 metrů ujitých během 6MWT se ukázalo pro pacienty jako klinicky významné.*
- **muži: $216,9 + (4,12 \times \text{výška cm}) - (1,75 \times \text{věk}) - (1,15 \times \text{hmotnost kg})$**
- **ženy: $216,9 + (4,12 \times \text{výška cm}) - (1,75 \times \text{věk}) - (1,15 \times \text{hmotnost kg}) - 34,04$**

Z dosažené 6MWD lze odhadovat peak VO₂ se standardní chybou odhadu 3,82 ml/min/kg pomocí vzorce:

$\text{VO}_{2\text{peak}} [\text{ml/kg/min}] = 4,948 + 0,023 \times 6\text{MWD}$

Riziková zóna – méně než 320 m muži i ženy

6 MWT – od teorie k praxi

PROTOKOL – UKÁZKA

Chyby:

ukázka, hudba, kloboučky i barva, chybí židle, v případě potřeby, instrukce – terminologie, měření vzdálenosti-ne odhad, označení 5 m úseků, případně označení seniorů, zkracování vzdálenosti, test na závěr a ne senior sám....