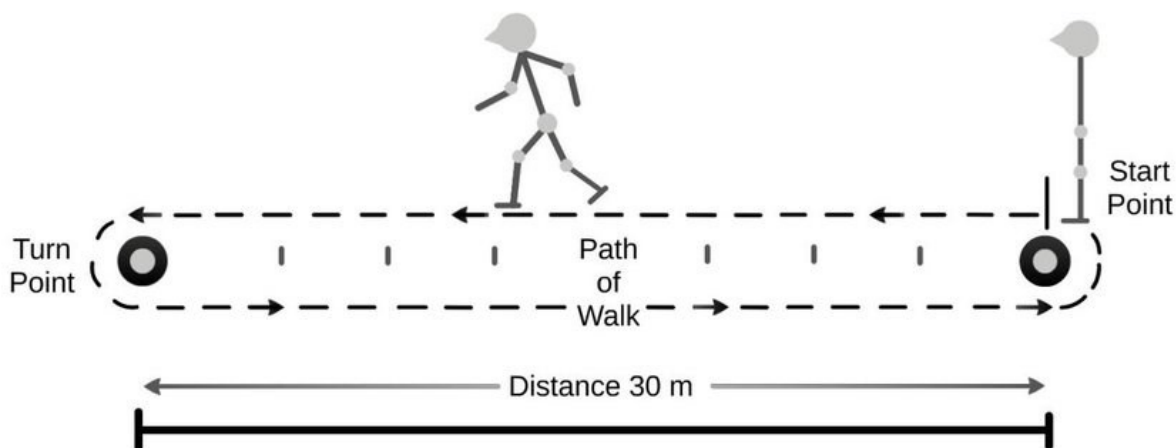


6 MWT

Pomůcky:

- stopky
- 2 kužele (označení 30 m úseku)
- Tonometr
- Pásmo
- židle



Příprava pacienta:

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

„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.“

- Jedno kolo testující pacientovi předvede.

„Během testu je povolena pouze chůze, ne běh. Pamatujte, cílem je ujít co největší vzdálenost. Začněte, jakmile budete připraven/a.“

Průběh testu:

- Jakmile pacient zahájí test, spouští se stopky

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."

Po 6 minutách: "Stop"

Není povoleno používat jiná slova, fráze či řeč těla pro povzbuzení pacienta.

- Pokud pacient zastaví z důvodu odpočinku měřený čas se nezastavuje.
- Pokud však pacient (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.

Ukončení testu:

- Pacient 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

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:

$$\text{VO}_2\text{peak [ml/kg/min]} = 4,948 + 0,023 \times 6\text{MWD}$$

Protokol

Jméno klienta:

Kód:

Datum vyšetření			
Věk:			
Hmotnost:			
Výška:			
BMI:			

Datum vyšetření				
SF				
TK				
Vzdálenost				

Prediktivní vzdálenost:

V02 peak:

Podpis vyšetřujícího: