

Test hodanja od šest minuta (6MWT)



INSTRUKCIJE

Test hodanja od 6 minuta (6MWT) je test hodanja.

Bilježi maksimalnu udaljenost koju osoba može preći vlastitim tempom po ravnoj, tvrdoj površini u šest minuta.

Postupak:

- Pacijent hoda naprijed-natrag duž izmjerene, standardiziranog ravnog hodnika (obično dugog 30 metara).
- Tempo: Pacijentima je dopušteno usporiti, zaustaviti se i odmoriti ako postanu bez daha ili umorni, ali mjerač vremena nastavlja raditi.
- Praćenje: Kliničari prate otkucaje srca, zasićenost kisikom (pomoću pulsog oksimetra) i ukupnu prijeđenu udaljenost.

Udaljenost: Zdrave odrasle osobe obično prelaze između 400 i 700 metara.

Minimalna klinički važna razlika (MCID): Promjena udaljenosti od oko 20 do 45 metara općenito se smatra značajnom promjenom u kliničkom stanju pacijenta.

Kontraindikacije:

Srčana frekvencija u mirovanju > 120 otkucaja/min nakon 10 minuta odmora (relativno)
Sistolički krvni tlak > 180 mm Hg +/- dijastolički krvni tlak > 100 mm Hg (relativno)
SpO₂ u mirovanju < 85% na sobnom zraku ili na propisanoj razini dodatnog kisika
Tjelesni invaliditet koji sprječava sigurno izvođenje

Potrebna oprema:

- Štoperica
- Mjerni/kotačić za mjerenje prijeđene udaljenosti
- Dionica nesmetane staze od 30 metara
- Dva čunja za označavanje udaljenosti koju treba prijeći
- Pulsni oksimetar za mjerenje otkucaja srca i SpO₂ (opcionalno)
- Borgova vaga za otežano disanje (opcionalno)

Postavljanje:

- Postavite čunjeve na oba kraja dionice od 30 metara kao okretne točke
- Postavite stolice sa svake strane i na pola puta duž dionice za hodanje
-

Upute za pacijenta:

„Cilj ovog testa je hodati što je dalje moguće 6 minuta.

Hodat ćete naprijed-natrag po ovom hodniku. Šest minuta je dugo vrijeme za hodanje, pa ćete se naprezati. Vjerojatno ćete ostati bez daha ili se iscrpiti.

Dopušteno vam je usporiti, zaustaviti se i odmoriti po potrebi. Možete se nasloniti na zid dok se odmarate, ali nastavite hodati čim budete mogli.

Hodat ćete naprijed-natrag oko čunjeva.

Trebali biste se brzo okretati oko čunjeva i nastaviti natrag u drugom smjeru bez oklijevanja. Sada ću vam pokazati.

Molim vas, gledajte kako se okrećem bez oklijevanja.“

Pročitajte ovaj standardizirani ohrabrenje tijekom testa:

- Nakon prve minute: „Dobro vam ide. Imate još 5 minuta.“
- Kada mjerač vremena pokaže da su preostale 4 minute: „Nastavite tako dobro. Imate još 4 minute.“
- Kada mjerač vremena pokaže da su preostale 3 minute: „Dobro vam ide. Na pola ste puta.“
- Kada mjerač vremena pokaže da su preostale 2 minute: „Nastavite s dobrim radom. Ostale su vam samo 2 minute.“
- Kada mjerač vremena pokaže da je preostala 1 minuta: „Dobro vam ide. Imate još samo 1 minutu.“
- S preostalih 15 sekundi: „Za trenutak ću vam reći da stanete. Kad stanem, samo stanite točno gdje jeste i doći ću k vama.“
- Nakon 6 minuta: „Stani.“
- • Ako sudionik stane bilo kada prije, možete reći: „Možete se nasloniti na zid ako želite; zatim nastavite hodati kad god budete mogli.“
- • Nemojte koristiti druge riječi ohrabrenja (ili govor tijela) kako biste utjecali na brzinu hodanja pacijenta. Pratite sudionika duž staze hodanja, ali ostanite odmah iza njega. Nemojte ga voditi.
- • Ako je moguće, zabilježite udaljenost na kojoj zasićenost kisikom pada < 88%.