

Lisa 2. Kuue minuti kõnnitesti (6MKT) juhend

Eesmärgid

- ✓ Patsiendi füüsilise võimekuse ja koormustaluvuse objektiviseerimine (sh kliinilise seisundi muutudes, taastusravi planeerimisel ja raviefekti hindamisel)
- ✓ Füüsilisel koormusel tekkiva või süveneva hüpokseemia tuvastamine
- ✓ Sooritusvõimet piiravate sümptomite (sh õhupuudus, väsimus, valu) tuvastamine
- ✓ Liikumisabivahendi (rulaator) vajaduse hindamine
- ✓ Haiguse progressiooni hindamine
- ✓ Taastusraviteenuste planeerimine

Vastunäidustused:

- Kontrollimata arteriaalne hüpertensioon ($S > 200$ või $D > 100$ mmHg)
- Pulssoksümeetriaal mõõdetud hemoglobiini desaturatsioon lisahapnikuta $SpO \leq 85\%$
- Rütmihäired, mis tekitavad olulisi sümptomeid või hemodünaamika häireid
- Dekompenseerunud krooniline südamepuudulikkus
- Ebastabiilne stenokardia
- Kontrollimata astma
- Äge infektsioon
- Endo-, müo- või perikardiit
- Sümptomaatiline raske aordistenoos
- Äge südamepuudulikkus
- KATE
- Äge süvaveeni tromboos
- Kopsuturse
- Müokardiinfarkt viimase 3–5 päeva jooksul
- Teadaolev aordi lõhustav aneurüsm
- Psüühiline häire, mille tõttu ei ole patsient koostöövõimeline

Testi normid (m)¹

Mehed: $(7,57 \times \text{pikkus (cm)}) - (5,02 \times \text{vanus}) - (1,76 \times \text{kehakaal (kg)}) - 309 \text{ m}$

Naised: $(2,11 \times \text{pikkus (cm)}) - (5,78 \times \text{vanus}) - (2,29 \times \text{kehakaal (kg)}) + 667 \text{ m}$

- ✓ Normi alumise piiri saamiseks lahutage tulemusest meestel 153 m ja naistel 139 m.

Pidage meeles, et testi tulemust mõjutavad testi läbimise ajal tekkinud või süvenenud õhupuudus, inimese igapäevane kehaline aktiivsus ja kaasuvad haigused.

Testi tegemiseks vajalikud vahendid

1. Umbes 30-meetrine koridor, mis on märgistatud iga kolme meetri tagant
2. Väikesed tähised käidava löigu otstel
3. Stopper
4. Tool (juhuks kui patsient ei ole võimeline testi jätkama)
5. Vererõhuaparaat, pulssoksümeeter
6. Esmaabivahendid (hapnik, defibrillaator)
7. Modifitseeritud Borgi skaala (õhupuuduse ja väsimuse hindamiseks enne ja pärast koormust ning koormuse ajal)

Patsiendi ettevalmistamine

Uuringu päeval võtab patsient kehtiva raviskeemi järgi oma igapäevased ravimid. Hapnikravil olevad patsiendid peaksid treeningu ajal kasutama lisahapnikku tavapärasel määral. Paluge patsiendil kanda testi ajal mugavaid riideid. Patsiendil on lubatud kasutada liikumisabivahendit. Kerge eine on lubatud. Testile eelneva kahe tunni jooksul tuleb vältida rasket füüsilist koormust. Laske patsiendil enne testi vähemalt kümme minutit istuda. Selgitage patsiendile testi eesmärgid ja tegevuste järjekorda. Tutvustage patsiendile enne testi alustamist väsimuse ja õhupuuduse hindamiseks mõeldud Borgi skaalat (vt 6MKT protokoll). Teavitage patsienti, et kui testi ajal õhupuudus ja väsimus süvenevad, tuleb seda öelda testi tegijale ja anda Borgi skaala abil uus hinnang õhupuudusele ja väsimusele. Patsiendile peab selgitama, et tema eesmärk on kuue minuti jooksul võimalikult pikk vahemaa läbida. Vajaduse korral demonstreerige patsiendile, mida ta tegema peab.

¹ Enright PL, Sherrill DL. Reference equations for the six-minute walk in healthy adults. Am J Respir Crit Care Med. 1998 Nov;158(5 Pt 1):1384–7.

Testi tegemine

Patsient peab käima koridoris edasi-tagasi kuue minuti jooksul. Ümberpöördeid tuleb sooritada võimalikult kiiresti. Testi ajal ei tohi joosta, sörkida, rääkida ega naerda.

Protokolli täitmine

Enne testi alustamist tuleb protokolli märkida patsiendi südamelöögisagedus, hemoglobiini saturatsiooni (SpO₂) ja vererõhu näit ning küsitleda õhupuuduse ja väsimuse kohta Borgi skaala alusel.

Testi tegemise ajal märkige protokolli kord minutis südamelöögisagedus ja hemoglobiini saturatsioon. Kui õhupuudus ja väsimus testi ajal süvenevad, siis paluge patsiendil neid uuesti Borgi skaala abil hinnata ja kandke tulemus protokolli. Taastumisperioodil märkige protokolli südame löögisageduse, hemoglobiini saturatsiooni (SpO₂) ja vererõhu näit.

Pausid

Õhupuuduse ja väsimuse tekkel võib patsient seisma jääda ja puhata. Stopperit kinni ei panda. Registreerige puhkepausi algusaeg, SpO₂ ja pulsisageduse näit. Küsige puhkepausi põhjuse kohta (väsimus, õhupuudus, valu jne) ja kandke see protokolli. Patsient võib toetada vastu seina, kuid esimesel võimalusel tuleb testiga jätkata. Julgustage patsienti toetavate sõnumitega kogu testi vältel.

Testi enneaegne lõpetamine

Kui patsient ei suuda jätkata või tekivad sümptomid, mis nõuavad testi katkestamist, siis pange stopper seisma, tooge tool ja aidake patsient istuma.

Protokolli kantakse sel juhul testi kestus minutites.

Näidustused koheseks testi lõpetamiseks:

- Pulssoksümeetril hemoglobiini saturatsiooni (SpO₂) langus alla 80% (ilma lisahapnikuta)
- Rindkerevalu teke või süvenemine
- Jalakrampide teke või süvenemine
- Pearingluse, tasakaaluhäirete teke või süvenemine
- Kahvatus, halb enesetunne, külm higi

6MKT protokoll

Kuupäev: _____

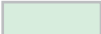
Patsiendi nimi ja IK:

Käimisabivahend: ei / jah (*täpsusta*)

Sooritust piirav tegur: ei / jah (*täpsusta*)

Hapnikravi: ei /jah L/min

 Märgi kindlasti

 Märgi kaebuste tekkimisel või süvenemisel

	Enne testi	1. min	2.min	3. min	4. min	5. min	6. min	Taastumisperiood		
								1. min	3. min	5. min
Pulss (löök/min, regulaarsus)										
SpO2 %										
Õhupuudus (Borg 0–10)										
Väsimus (Borg 0–10)										
Vererõhk (mmHg)										

Borgi skaala	
0	Puudub
0,5	Minimaalne
1	Väga kerge
2	Kerge
3	Mõõdukas
4	Küllalt tugev
5-6	Tugev
7-8	Väga tugev
9	Äärmiselt tugev
10	Maksimaalne

Pausid	1. paus	2. paus	3. paus	4. paus	5. paus
Algus (min:sek)					
Lõpp (min:sek)					
SpO2 (%)					
Põhjus					

Tulemused					
Kas test katkestati enne 6. minutit?	Jah	Põhjus			Testi kestus (min)
	Ei	Ringide arv	Ühe ringi pikkus (m)	Totaalne läbitud distants (m) (ringide arv × ringi pikkus + viimase ringi meetrid)	