

## Próba 2 minutowego marszu

### Niezbędne wyposażenie:

- licznik nawrotów
- stoper
- 15 metrowej długości miara (sznurek)
- marker (kreda) do zaznaczenia miejsca startu, nawrotu i zatrzymania się chorego po 2 minutach badania

### Przeprowadzenie próby:

1. Wyznacz prosty odcinek długości 15 m (50 stóp). Dobrym miejscem do przeprowadzenia badania jest korytarz kliniki. Odcinek powinien być prosty, dobrze oświetlony, pozbawiony przeszkód i schodów. Zaznacz miejsce startu i punkt nawrotu.
2. Pacjent powinien mieć wygodne, niekrępujące ruchów ubranie, a obuwie najlepiej sportowe. Upewnij się, że pacjent dobrze się czuje, nie odczuwa duszności, bólów w klatce piersiowej, zaburzeń widzenia, nudności, skontroluj ciśnienie tętnicze. W dniu badania pacjent normalnie przyjmuje leki.
3. Przygotuj stoper oraz licznik nawrotów. Sprawdź, czy są nastawione na 0
4. Wytłumacz zasady przeprowadzenia testu pacjentowi, np.: „Celem testu jest ocena ile Pan/Pani może przejść w ciągu 2 minut. Będzie Pan/Pani maszerować tam i z powrotem między zaznaczonymi liniami. W trakcie przeprowadzania próby wolno zwalniać, zatrzymywać się oraz odpoczywać, o ile będzie to niezbędne. Należy pokonywać wyznaczony dystans najkrótszą drogą i wykonać nawrót bez zatrzymywania”.
5. Zademonstruj wykonanie jednego okrążenia zwracając w punkcie nawrotu tak szybko jak to możliwe
6. Kontynuuj instrukcje, np.: „Czy jest Pan/Pani gotowy? W trakcie badania będzie liczona ilość pełnych okrążeń wykonanych przez siebie. Pamiętaj, że celem testu jest przejście możliwie **najdłuższej odległości** w czasie 2 minut. Prozę starać się nie biec (podbiegać), tylko maszerować. Czy jest Pan/Pani gotowy?”
7. Natychmiast po rozpoczęciu przez pacjenta marszu należy zacząć liczyć okrążenia.
8. Nie rozmawiaj z nikim podczas prowadzenia testu. Obserwuj pacjenta i licz dokładnie ilość przebytych okrążeń. Nie wolno dopingować pacjenta do szybszego marszu.
9. W połowie testu (po 1 minucie) zapytaj pacjenta o samopoczucie i poinformuj o czasie, który pozostał do zakończenia testu.
10. Gdy do końca pozostanie 15 sekund, poinformuj, np.: „Za chwilę zakończysz próbę. Kiedy powiem „stop” – zatrzymaj się w miejscu”.
11. Kiedy upłyną 2 minuty marszu zakończ próbę, powiedz „Stop”. Podejdź do pacjenta i zaznacz miejsce, w którym zatrzymał się i zaznacz to miejsce markerem.
12. Zmierz odległość przebytą przez pacjenta w ostatnim, niepełnym okrążeniu. Wylicz dystans pokonany przez pacjenta w czasie 2 minut marszu.