



6 minut pro zdraví- pilotní projekt využití testu šestiminutové chůze ve veřejném prostoru


ZLEPŠENÍ ADHERENCE K LÉČBĚ U PACIENTŮ S KARDIOVASKULÁRNÍM ONEMOCNĚNÍM
PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB

XXXI. VÝROČNÍ SJEZD
ČESKÉ KARDIOLOGICKÉ
SPOLEČNOSTI



15. května 2023

MUDr. Iveta Petrová

 Kardio CZ s.r.o. Ustí nad Labem

 Fakulta humanitních studií UK Praha

šest minut pro zdraví



Chůze jako lék



Pohyb může být zázračným lékem



6 minut rychlé chůze - o roky prodloužený kvalitní život



Existují podporující data



Překročit práh ordinace



Má to smysl





Cíl projektu: Využít 6MWT jinak představit koncepci

Aplikovat známou metodu do relaxační zóny města

Motivovat k pohybu pasivní část populace

Propojit kardiology a internisty s lékaři primární péče

Nabídnout novou možnost aktivní spolupráce s pacientem

Edukovat

Rehabilitovat

Trénovat

Kultivovat prostředí a pěstovat povědomí o prevenci

Využít propracovaný model plošně-oslovit národní kardiovaskulární plán



Zkušenost ambulantního specialisty

Dispenzarizace chronického pacienta

Vyšetření dosud klinicky zdravých, ale ve vysokém KV riziku

Kardiologie není jen o stanovení diagnózy, předepisování léků

Odolnost lékaře vs adherence pacienta k léčbě

Cesty jsou, nevedou jen na katetrizační a operační sály

Málo času navést pacienta na správnou cestu prevence





Test 6 minutové chůze -6MWT

Měří vzdálenost překonanou co nejrychlejší chůzí za 6 minut

Metoda má známé normativy u zdravé populace

Hodnocení fyzické kondice u méně trénovaných/netrénovaných osob

Kombinuje aerobní a silovou aktivitu, koordinaci

Akceptována všeobecně lékaři napříč odbornostmi

Jednoduchá, opakovatelná a nic nestojí

1982 jako alternativa k Cooperovu 12 minutového běhu

Dobrá korelace obou testů v kvantifikaci funkční kapacity- VO₂max

2002 American Thoracic Society (ATS)-standardizovaná metoda

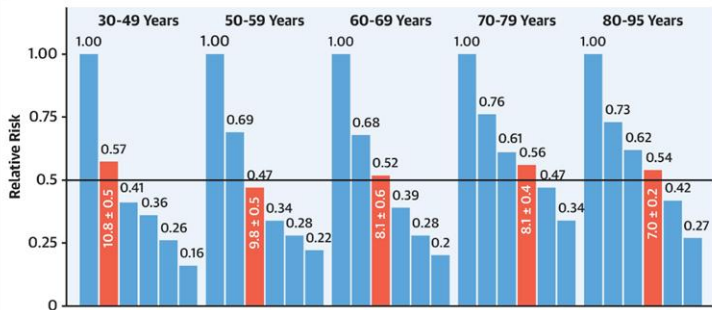




Doporučení WHO pro fyzickou aktivitu

Cardiorespiratory Fitness and Mortality Risk Across the Spectra of Age, Race, and Sex

CENTRAL ILLUSTRATION: Relative Risk According to Cardiorespiratory Fitness Categories Across the Age Spectrum



Kokkinos P, et al. J Am Coll Cardiol. 2022;80(6):598-609.

750 302 amerických veteránů ve věku 30 až 95 let (průměrný věk 61,3 ± 9,8 let), 70+(n = 110 637) 80+ (n = 26 989) Průměrné sledování 10,2 roků

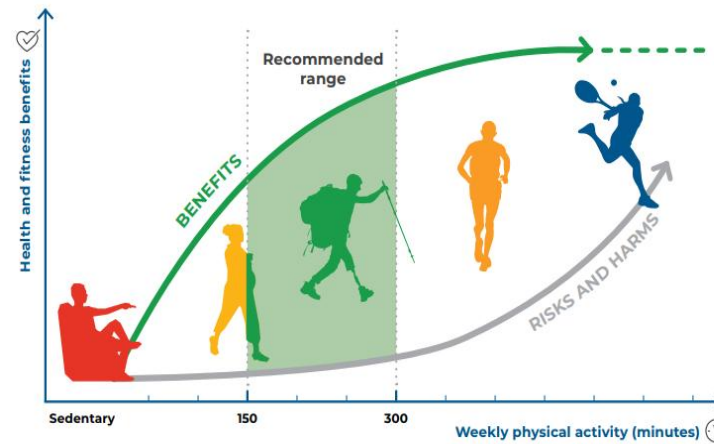
OLDER ADULTS (aged 65 years and older)

PHYSICAL ACTIVITY RECOMMENDATION



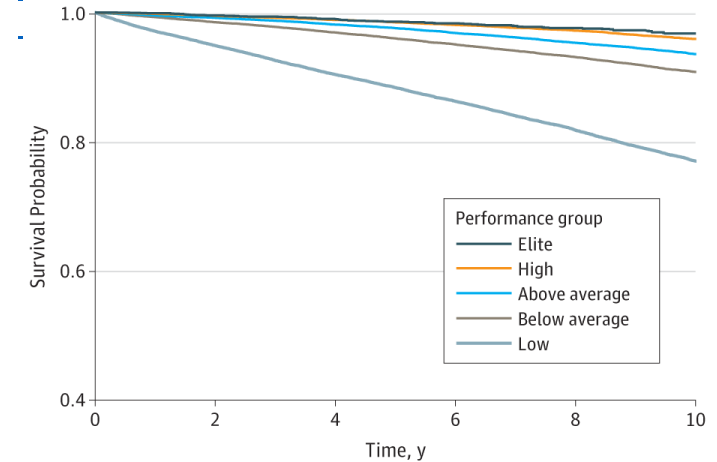
WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020

ADULTS (aged 18-64 years)

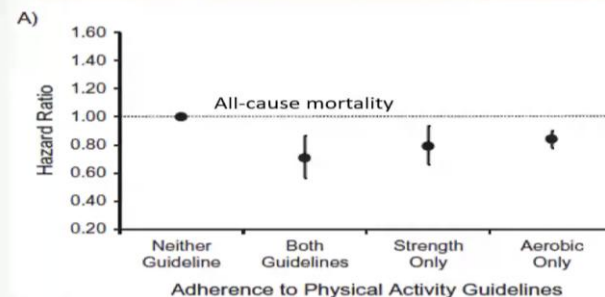


Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing

Kyle Mandsager, MD¹; Serge Harb, MD¹; Paul



Co pro tělesnou zdatnost mohou udělat? Hýbat se a cvičit! Jak?



Does Strength-Promoting Exercise Confer Unique Health Benefits? A Pooled Analysis of Data on 11 Population Cohorts With All-Cause, Cancer, and Cardiovascular Mortality Endpoints

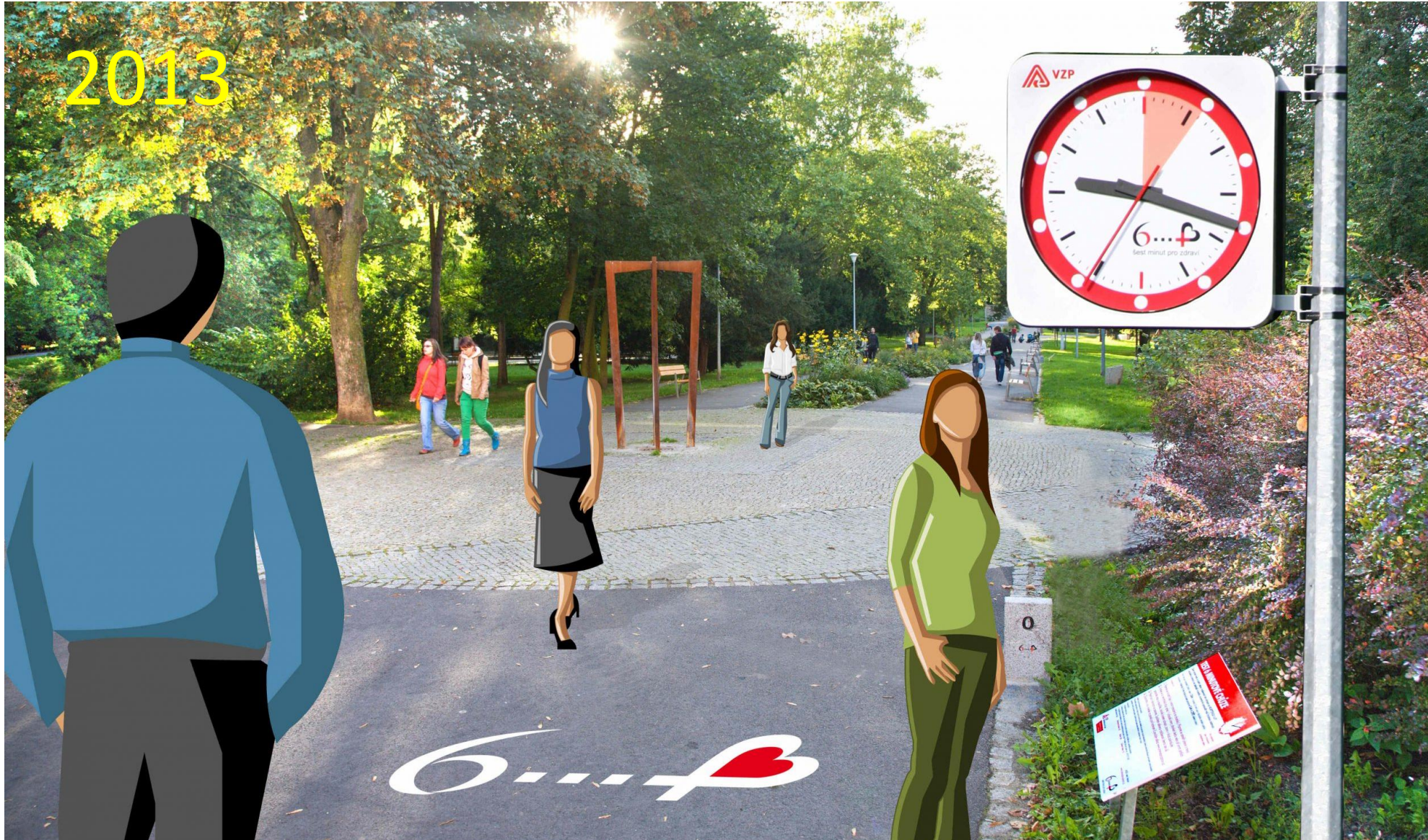
Am J Epidemiol. 2018;187(5):1102-1112

Variable	HR (95% CI)	P Value
Comorbidity		
Smoking	1.41 (1.36-1.46)	<.001
CAD	1.29 (1.24-1.35)	<.001
Diabetes	1.40 (1.34-1.46)	<.001
Hypertension	1.21 (1.16-1.25)	<.001
ESRD	2.78 (2.53-3.05)	<.001
Group comparison		
Low vs Elite	5.04 (4.10-6.20)	<.001
Low vs High	3.90 (3.67-4.14)	<.001
Low vs Above Average	2.75 (2.61-2.89)	<.001
Low vs Below Average	1.95 (1.86-2.04)	<.001
Below Average vs Elite	2.59 (2.10-3.19)	<.001
Below Average vs High	2.00 (1.88-2.14)	<.001
Below Average vs Above Average	1.41 (1.34-1.49)	<.001
Above Average vs Elite	1.84 (1.49-2.26)	<.001
Above Average vs High	1.42 (1.33-1.52)	<.001
High vs Elite	1.29 (1.05-1.60)	.02

JAMA Network Open. 2018;1(6):e183605. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.3605



Pilotní projekt 6MWT v Ústí nad Labem





V praxi - chodit aspoň 6 minut a opakovat!

- Relaxační zóny města (centrální park **Ústí nad Labem**), vycházková kolonáda, zahrada u nemocnice, střed obce
 - **Informačními panely**, měření času (**viditelné hodiny**) a **milníky** ukazující vzdálenost
 - **Instruktaž** k provedení testu a **výsledkový panel**
 - **Jednotící logo** spojuje komponenty systému
 - Jednoduché, anonymní, sebeobslužné, opakovatelné
 - Porovnatelné v čase i mezi klienty navzájem
 - Odkaz na bližší informace o testu, bezpečnostní pravidla a emergency služba.
- 2013-2016 Ústí nad Labem, Dolní Zálezly, Roudnice nad Labem, Senomaty**





TEST 6 MINUTOVÉ CHŮZE

Cílem tohoto testu je zjistit, jakou vzdálenost jste schopni co NEJRYCHLEJI ušít v průběhu 6 minut a na základě výsledku orientačně posoudit vaši fyzickou zdatnost.

Před Vámi jsou vyznačeny 2 dráhy o délce 150m. V rozmezí 50 metrů jsou v úseku umístěny potůčky s vyznačenou vzdáleností. Po této dráze se budete pohybovat **TAM A ZPĚT** celkem 6 minut.

Provedení testu:

1. Postavte se na start (logo 6 minut vyznačené na chodníku). Připravte se odměřit přesně 6 minut.
2. Vydejte se co nejrychleji chůzí vpřed. V případě únavy, zhoršení dechu nebo při jiných potížích zpomalte nebo si odpočítejte. Jakmile budete schopni, znovu v chůzi pokračujte.
3. Přesně po 6 minutách se zastavte. Spočítejte celkovou vzdálenost, kterou jste ušli.
4. Zhodnoťte si svůj výsledek na panelu pod hodinami či použijte odkaz www.6minutprozdavi.cz.

Můžete si posouzet bezpečnostní pravidla! Při nevhodném fyzickém stavu nebo dráze 6 minut pro zdraví je nutné zahájit své psychické a fyzické přípravy. Stejně je důležité přehodnotit, proto berte v úvahu klíčové potoky a poutky, po kterém přijete. Důležitě doporučené regenerační test v okamžiku kurzu či zámě.

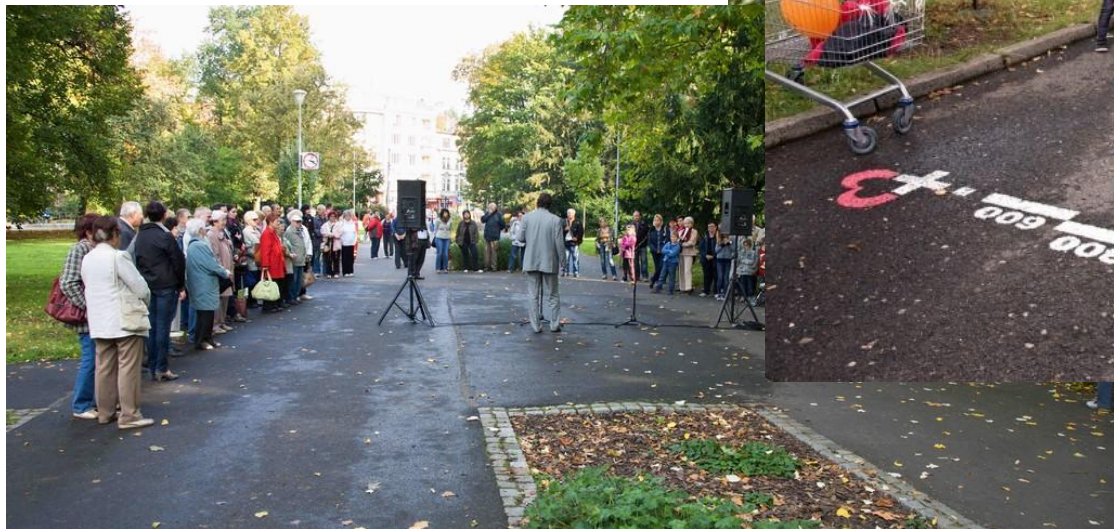
Pravostí lidí:

1. Navštivte zdravotní středisko.
2. Pokud se nacházíte v blízkosti, test odložte. Pokud se dostanete v blízkosti parku a v blízkosti je obklopeno.
3. V případě potřeby můžete využít služby zdravotnického střediska parku: Městské nádraží Ústí nad Labem, tel. 475 271 820

Důležité telefonní číslo: Zdravotnické středisko 155 Policie 158 Tiskové oddělení 312

MUDr. Iveta Petrová
www.6minutprozdavi.cz
6...P
6 minut pro zdraví





Upoutat

Informovat

Trénovat



TEST 6 MINUTOVÉ CHŮZE



Cílem tohoto testu je zjistit, jakou vzdálenost jste schopni co NEJRYCHLEJI UJÍT v průběhu 6 minut a na základě výsledku orientačně posoudit vaši fyzickou zdatnost.

Před Vámi jsou vyznačeny 2 dráhy o délce **150m**. V rozmezí 50 metrů jsou v obrubníku umístěny patníky s vyznačenou vzdáleností. Po této dráze se budete pohybovat **TAM A ZPĚT** celkem 6 minut.

**Na hodinách
jsou vyznačeny
6 minutové úseky.**

Provedení testu:

- 1. Postavte se na start. Sami si zvolte chvíli startu. Připravte se odměřit přesně 6 minut.**
- 2. Vydejte se co nejrychlejší chůzí vpřed. V případě únavy, zhoršení dechu nebo jiných potíží zpomalte nebo si odpočíte. Jakmile budete schopni, znovu v chůzi pokračujte.**
- 3. Přesně po 6 minutách se zastavte. Spočítejte celkovou vzdálenost, kterou jste ušli.**
- 4. Zhodnoťte si svůj výsledek na panelu pod hodinami či použijte odkaz www.6minutprozdravi.cz**

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pravidla!

Při testování fyzické kondice na dráze 6 minut pro zdraví je nutné zohlednit své psychické a fyzické předpoklady. Stezka je celoročně přístupná, proto je potřeba zohlednit klimatické podmínky a povrch stezky, po které půjdete. Důsledně doporučujeme neprovádět test v extrémním horku či zimě.

Provozní řád:

1. Používejte vhodnou obuv.
2. Pokud se nebudete cítit dobře, test odložte. Pokud se dostaví potíže v průběhu testu, okamžitě jej ukončete.
3. V případě poškození některého prvku stezky kontaktujte Správce parku: Magistrát města UnL 475 271 820

Důležitá telefonní čísla: **Záchránná služba 155** **Policie 158** **Tísňové volání 112**

MUDr. Iveta Petrová
www.6minutprozdravi.cz





HODNOCENÍ VÝSLEDKU TESTU



Šli jste 6 minut rychlou chůzí.

V níže uvedené tabulce si najdete svůj výsledek.

V prvním sloupci vyhledejte Vaši věkovou skupinu, v dané řádce pak vzdálenost v metrech, kterou jste ušli.

věk 15 - 20	700 - 750 m	400 - 700 m	400 m a méně
věk 20 - 30	650 - 700 m	350 - 600 m	350 m a méně
věk 30 - 40	600 - 650 m	300 - 600 m	300 m a méně
věk 40 - 50	550 - 600 m	300 - 550 m	300 m a méně
věk 50 - 60	500 - 550 m	250 - 500 m	250 m a méně
věk 60 - 70	450 - 500 m	250 - 450 m	250 m a méně
věk 70 - 80	400 - 450 m	200 - 400 m	200 m a méně
věk 80 a více	400 m	200 - 400 m	200 m a méně

Normální výsledek

Fyzická zdatnost odpovídá věku.

Středně snížené hodnoty

Test s časovým odstupem zopakujte. Pokud bude výsledek srovnatelný, poraďte se s Vaším lékařem.

Výrazně zhoršené hodnoty

Doporučujeme konzultovat výsledek s Vaším lékařem nebo využijte odkaz na internetu.



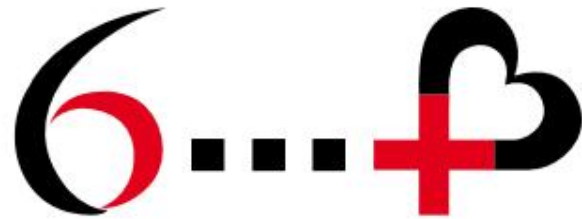
infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz

MUDr. Iveta Petrová
www.6minutprozdravi.cz



šest minut pro zdraví

O TESTUJTE SVOU KONDICI!



šest minut pro zdraví



infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz

MUDr. Iveta Petrová
www.6minutprozdravi.cz



šest minut pro zdraví



Udělejte si čas na 6 minut pro zdraví

Srdeční selhání

Nově diagnostikovaní pacienti

Pokračování řízené kardiorehabilitace

Diabetici

Hypertonici

Obézní

ICHDK

Zdravá populace v kritické periodě života

Odchod do důchodu, změna životního režimu

Otázka kondice při preventivních prohlídkách

Prevence neurodegenerativních onemocnění

Prevence deprese a demence

Rehabilitace po kloubních aloplastikách




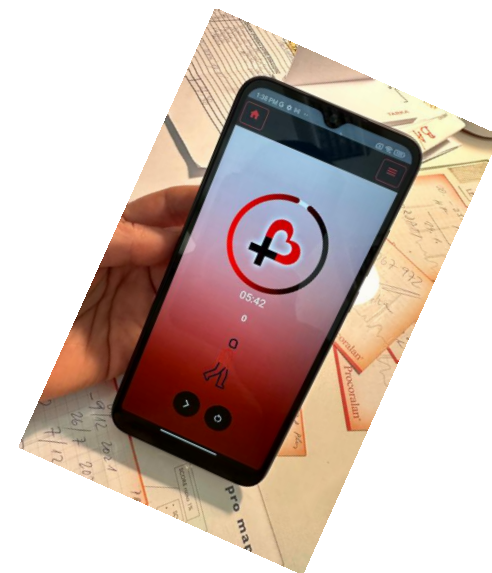


6 minut pro zdraví

- 10 let zkušeností



- Stezky –meeting pointy ve veřejném prostoru
- Mobilní aplikace- popis testu a ukládání dat
- Krokoměr SIX  tracker - marketingový nástroj





Tři otázky na závěr

- Může se 6MWT stát parametrem kondice a součástí preventivní prohlídky ?
- Bude 50letý člověk s dobrým výsledkem testu zdravěji stárnout?
- Podpoří Česká kardiologická společnost plošné rozšíření projektu v rámci Národního kardiovaskulárního plánu ?





Děkuji za pozornost



Seznam literatury u autorky

www.6minutprozdravi.cz