



PATIENT
EDUCATION

Six-Minute Walk Test

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is a six-minute walk test?

A six-minute walk test (6MWT) is a test that measures the distance you can walk over a six-minute period on a flat rigid surface.

Why would I need a 6MWT?

Your doctor might recommend doing a 6MWT to:

- Diagnose heart and lung diseases and determine the effectiveness of your medications
- Evaluate your exercise tolerance

How do I prepare for a 6MWT?

- On the day of the test, make sure to have a light meal two hours before the test to prevent rapid fatigue and hypoglycemia (low blood sugar). If you are a smoker, stop smoking for at least four hours before the test's scheduled time.
- Avoid vigorous activities two hours before the test.
- Inform your primary doctor about the medications you are taking especially inhalers. He/she may ask you to stop or adjust the dose of any of your medications before the test.
- Wear or bring along comfortable clothes and shoes suitable for walking.
- Female patients should remove all nail polish.
- Be at the Medical Center at least 10 minutes before the test's scheduled time.

What happens during the 6MWT?

- The respiratory technologist or nurse will put a pulse oximeter on your finger to measure the oxygen saturation and heart rate while you walk for a six-minute period on a flat rigid surface.
If you are on long-term oxygen therapy, you will keep the oxygen while walking. If you usually walk with an assistive device such as cane, walker, etc., you can use it during the test.
- The respiratory technologist or nurse will accompany you to record the test measurements and the distance walked.
- If you are tired, you can slow down, stop, or rest. Then you should resume walking as soon as you can. The timer will not be stopped.
- When the test is done, you will rest to cool down.
- The test takes around 10 minutes.

What happens after the 6MWT?

- After the test, you can go home and resume your daily activities as usual.
- You can receive the official report from the Pulmonary Lab after two working days.

For any questions or concerns, please visit the Pulmonary Lab or call us on 01 - 350000 ext. 5357. We are available Monday through Friday from 8:00 am till 5:00 pm. We are here to answer all your questions.

ماذا يحصل خلال إختبار المشي لست دقائق؟

- سيقوم تقني التنفس أو الممرض بوضع جهاز قياس نسبة الأوكسجين (pulse oximeter) على إصبعك لقياس نسبة الأوكسجين في الدم ومعدل ضربات القلب بينما تمشي على سطح صلب ومستقيم لمدة ست دقائق.
- إذا كنت تخضع لعلاج بالأوكسجين طويل الأمد، يمكنك استخدامه خلال المشي. إذا كنت عادةً تستخدم أداة مساعدة للمشي كالعصا، يمكنك استخدامها أثناء الإختبار.
- سيرافقك تقني التنفس أو الممرض لتسجيل القياسات والمسافة التي مشيتها.
- إذا شعرت بالتعب، يمكنك الإبطاء، التوقف، أو الإستراحة. من ثم يجب عليك متابعة المشي في أقرب وقت ممكن. لن يتم إيقاف العداد.
- عند انتهاء الإختبار، يمكنك الإستراحة.
- يستغرق الإختبار نحو 10 دقائق.

ماذا يحدث بعد إختبار المشي لست دقائق؟

- بعد الإختبار، يمكنك العودة إلى المنزل ومزاولة نشاطاتك اليومية كالمعتاد.
- يمكنك الحصول على التقرير الرسمي من مختبر الجهاز التنفسي بعد يومي عمل.

لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بزيارة مختبر الجهاز التنفسي أو الإتصال على الرقم 350000 - 01، رقم داخلي 5357. نحن متواجدون من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً. نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ما هو إختبار المشي لست دقائق؟

إختبار المشي لست دقائق هو اختبار يقيس المسافة التي بإمكانك أن تمشيها على سطح صلب ومستقيم خلال ست دقائق.

ما هي الأسباب التي تستدعي إجراء اختبار المشي لست دقائق؟

قد يوصي طبيبك القيام بإختبار المشي لست دقائق من أجل:

- تشخيص أمراض القلب والرئة وتحديد فعالية أدويةك
- تقييم قدرتك على تحمّل القيام بالتمارين

كيف أتحضر لإختبار المشي لست دقائق؟

- في يوم الإختبار، إحرص على تناول وجبة خفيفة قبل ساعتين من موعد الإختبار لتفادي التعب السريع ونقص السكر في الدم. إذا كنت تدخن، توقف عن التدخين لمدة أربع ساعات على الأقل قبل الموعد.
- تجنب ممارسة الأنشطة المرهقة قبل ساعتين من الإختبار.
- عليك أن تخبر طبيبك عن الأدوية التي تتناولها، خاصة البخاخات (inhalers). قد يطلب منك التوقف عن تناول أدويةك أو تعديل جرعتها قبل الإختبار.
- يجب أن ترتدي أو تُحضر ملابس وأحذية ملائمة للمشي.
- على النساء إزالة طلاء الأظافر.
- يجب أن تأتي إلى المركز الطبي قبل موعد الإختبار بـ 10 دقائق على الأقل.



إرشادات
للمرضى

إختبار المشي لست دقائق

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم