

# INBODY -KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

## OHJEET ASIAKKAALLE

TARKIMMAN MAHDOLLISEN MITTAUSTULOKSEN SAAVUTTAMISEKSI SUOSITTELEMME SEURAAVAA:

- Mittaus suoritetaan tyhjällä vatsalla
  - Mittaus vähintään kaksi tuntia ruokailun jälkeen
  - Luotettavin mahd. tulos edellyttää 12 tunnin paastoa ennen mittausta.  
Aamulla voi nauttia 1-2 lasillista vettä
- Vältä alkoholin käyttöä mieluusti 2 vrk ennen mittausta
- Käy wc:ssä n 30 min ennen mittausta, virtsarakon tulisi olla mahdollisimman tyhjä
- **Vältä mittauksen suorittamista kuukautisten tai virtsaneritystä lisäävän lääkekuurin aikana**
- Ei kuntoilua, saunomista tai suihkussa käyntiä ennen mittausta
  - vaikuttavat kehon lämpötilaan ja kosteuteen
- Vältä fyysistä rasitusta mielellään 12 h ennen mittausta
- Ole seisaallasi vähintään 5 min. ennen mittausta
- Talvella ole lämpimässä 20 minuuttia ennen mittausta
  - kehon lämpötila ehtii vakioitua
- Oikean painon mittaamiseksi riisu painavat vaatteet ja korut yms.
  - mittaus suoritetaan paljain jaloin, varaudu riisumaan sukat / sukkahousut
- Seurantamittaukset tulisi suorittaa aina mahdollisimman samanlaisissa olosuhteissa

HUOMIOITAVAA:

- Mittausta ei suoriteta raskaana oleville tai henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muu **elektroninen lääkintälaitte, raajaproteesi tai keino nivel.**
- Kuukautisten aikana mittaus ei ole suositeltavaa.
- Diureetti- eli nesteenpoistolääkitys vääristää mittaustuloksia.