

INSTRUKCJA DLA SENIORA_ Jak przygotować się do badania?

Kilka prostych zasad pomaga uzyskać bardziej porównywalny wynik.

Przed pomiarem

- Nie przychodź bezpośrednio po dużym posiłku. Najlepiej, aby od posiłku upłynęły co najmniej 3 godziny.
- Pij płyny normalnie. Nie ograniczaj celowo picia, ale unikaj wypicia dużej ilości płynów tuż przed badaniem. Nie wykonuj pomiaru, jeśli jesteś odwodniona/y.
- Unikaj intensywnego wysiłku bezpośrednio przed pomiarem. Po wysiłku odpocznij, aż organizm wróci do zwykłego stanu.
- Nie wykonuj badania tuż po przebudzeniu. Jeśli to możliwe, przyjdź po pewnym czasie od wstania.
- Załóż wygodne ubranie. Do pomiaru trzeba zdjąć obuwie i skarpetki oraz stanąć boso na elektrodach.
- Poinformuj osobę wykonującą pomiar o wszczepionych urządzeniach medycznych, istotnych problemach zdrowotnych lub trudnościach z bezpiecznym stanieniem.

KIEDY NIE WYKONYWAĆ BADANIA

Zgodnie z instrukcją producenta TANITA **nie wolno** używać u osób z **rozrusznikiem serca** ani innymi wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi/mechanicznymi, jak również osobom chorującym na **epilepsję** (padaczkę) oraz kobietom **w ciąży**. Jeśli masz takie urządzenie, nie przystępuj do pomiaru. W razie wątpliwości zapytaj organizatora przed badaniem.

Jak przebiega pomiar?

1. Osoba wykonująca badanie wprowadzi wymagane dane, jak: płeć, wiek, wzrost, obwód talii i bioder.
2. Wejdiesz boso na platformę, ustawiając stopy na elektrodach.
3. Na polecenie chwycisz uchwyty z elektrodami i pozostaniesz w zalecanej pozycji do końca pomiaru.
4. Urządzenie wyświetli i wygeneruje raport. Jeśli chcesz, możesz omówić wynik z osobą prowadzącą.

Pamiętaj

Wynik może się zmieniać wraz z poziomem nawodnienia, porą dnia i innymi warunkami. Nie porównuj go bezpośrednio z wynikami innych osób. Najlepiej traktować go jako informację edukacyjną, a nie diagnozę. Udział w pomiarze jest dobrowolny.