

# Testforberedelser

Testen skal ikke taes av personer med pacemaker.

For å sikre nøyaktige resultater må gitte forutsetninger være oppfylt.

Før en test utføres må følgende punkter leses og følges nøye, samt påse at testpersonen er oppmerksom på faktorene som kan påvirke nøyaktigheten av testresultatene. Nøyaktigheten av testresultatet ved en kroppssammensetningsanalyse er avhengig av testpersonen og av miljøet der testen blir utført.

Testen skal ikke utføres av personer under 18 år eller gravide uten at det er ett tverrfaglig opplegg rundt dette. Er du i tvil kontakt din fastlege eller oss. Testen er ufarlig for begge kategorier men fabrikanten og vi som leverandør har satt visse retningslinjer for dette.

## 1. Analysen bør ikke utføres like etter et måltid

I tilfeller der testpersonen nettopp har spist, bør testen utsettes ca to timer fordi mengden av mat vil beregnes som vekt, og dermed kan påvirke analysen og gi unøyaktige resultater.

## 2. Toalettbesøk før analysen

Påse at testpersonen har vært på toalettet før testen. Selv om det ikke inkluderes som kroppssammensetningselementer vil volumet av urin og avføring inkluderes i vektmåling og kan gi feil i resultatet.

## 3. Unngå trening rett før analysen

Hard trening og raske bevegelser kan gi midlertidige endringer i kroppssammensetning.

## 4. Stå stille i 5 minutter før analysen

Hvis analysen utføres umiddelbart etter man har lagt eller sittet i en lengre periode kan de påvirke testresultatene. Dette fordi kroppsvæske har en tendens til å synke til bena når en person reiser seg.

## 5. Unngå badstu eller dusj rett før analysen

Analysen må ikke utføres rett etter testpersonen har dusjet eller tatt badstu da svette gir midlertidige forandringer av kroppssammensetning.

## 6. Unngå analyse ved menstruasjon

Ved menstruasjon opplever kvinner økt kroppsvæske, dette vil påvirke resultatene av analysen

## 7. Analysen må utføres i normal temperatur (20-25°C)

Menneskekroppen er stabil i normale temperaturer, men kroppssammensetningen kan påvirkes ved varme eller kalde temperaturer.

## 8. Re-testing krever samme forutsetninger som forrige test

Nye analyser bør utføres under tilsvarende forutsetninger som første gang for å gi nøyaktige og konsise resultatforutsetninger.