



LAPIN AMK
#HyvinvointipisteVire

OHJE INBODY-KEHONKOOSTUMUSMITTAUKSEEN TULEVALLE

Olet varannut ajan InBody-kehonkoostumusmittaukseen. Tervetuloa!

Mittaus suoritetaan Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipiste Vireessä, osoitteessa Rantavitikantie 29, 96300 Rovaniemi. Katso tarvittaessa tarkemmin seuraavan sivun kartta. Sisäänkäynti on valkoisen rakennuksen päätyöovesta.

Mittauksen toteuttavat Lapin ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat.

MITTAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN:

- Mittaus tehdään ilman päällysvaatteita ja paljain jaloin. Pue siis päällesi rento, helposti riisuttava vaatetus.
- Mittaus suositellaan tehtäväksi tyhjällä vatsalla aamulla, ennen aamupalaa (tai vähintään kaksi tuntia syömättä ja juomatta ennen mittausta)
- Käy vessassa ennen mittausta (virtсарakon tulisi olla tyhjä)
- Vältä alkoholin käyttöä 12 h ennen mittausta
- Vältä rasittavaa liikuntaa ja saunomista 12 h ennen mittausta
- Seiso paikallasi noin 5 minuuttia ennen mittausta, jotta kehon nesteet jakautuvat tasaisesti

HUOMIOITAVAA:

- Mittausta ei suoriteta raskaana oleville tai henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muu elektroninen lääkintälaitte, raajaproteesi tai keinonivel
- Mittauksen tekoa ei suositella kuukautisten aikana
- Nesteenpoistolääkitys vääristää mittaustuloksia
- Kehonkoostumusmittaus antaa tarkimman tuloksen paastomittauksena, eli 12 tunnin paastoa ennen mittaukseen tuloa. Aamulla voi kuitenkin nauttia 1-2 lasia vettä.

Lisätietoja puhelimitse tai sähköpostilla

Fysioterapeuttiopiskelijoiden Hyvinvointiklinikka, puh: 040 679 1404

Vastaava asiantuntija: Mira Väyrynen, 040 353 7524

Sähköposti: vire@lapinamk.fi



LAPIN AMK
#HyvinvointipisteVire

Hyvinvointipiste Vire - sijainti

Osoite: Rantavitikantie 29, 96300 ROVANIEMI, 1. kerros

Parkkipaikat ja sisäänkäynnit

