

# Att tänka på inför screeningen – den fysiologiska mätningen

## Kontraindikationer

- På grund av Covid-19: avboka vid minsta tecken på förkylning/infektion!
- Feber, kraftig förkylning eller annan akut åkomma.
- Större hudskador/hudsjukdomar i handflator eller på fotsulor som försämrar kontakten med elektroderna. Parkinson, om kontakten med elektroderna inte kan behållas under 2-3 minuter.
- Epilepsi
- Pacemaker, andra inopererade elektriska/digitala apparater
- Metallföremål i lemmar eller leder (t ex skruvar, proteser) kan eventuellt påverka mätresultatet en aning. Mätningen kan ändå genomföras, men tala om ifall du har metallföremål inopererat.
- Avsaknad av arm eller ben.
- Graviditet från 4-5:e månaden. Mätningen skadar inte, men mätresultatet kommer givetvis att avspegla de stora förändringar som sker i kroppen.

## Förberedelser

På samma sätt som man vid t ex blodtrycksmätning vill mäta det "normala" blodtrycket vill man även vid hälsoanalysen få fram ett tillstånd som är så nära det normala som möjligt. Detta för att se hur kroppen klarar av att hålla balansen i normalfallet. Därför behöver du tänka på en del saker före analysen.

### Dagen före och samma dag

- Om din vikt ändrat sig ett kilo eller mer sedan du fyllde i frågeformuläret, tala om detta.
- Ingen hårdträning samma dag som screeningen eller på eftermiddagen / kvällen före analysen.
- Inte sola samma dag.
- Inte ha druckit alkohol på minst 12 timmar.
- Inte ha ätit på ca 3 timmar före analysen. Dock bör det inte ha gått så många timmar att du är uttalat hungrig vid screeningmätningen (troligen mer än 4-5 timmar).
- Inte ha druckit kaffe eller svart te på några timmar. Det kan skilja mycket mellan olika personer med avseende på hur snabbt man bryter ned koffeinet men låt det gå minst tre timmar före screeningtidpunkten. Vatten kan du dricka när som helst.
- Inte ha rökt eller snusat på några timmar före analysen.
- Inte ha lösna glar eller nagellack på vänster pekfinger.

### Strax före analysen

- Se till att inte vara stressad / uppe i varv. Sitt gärna ner i lugn och ro en liten stund före utsatt tid.
- Ta av klocka och smycken och stäng av mobiltelefonen (helt, inte bara ljudlöst).
- Om du använder färgad crème i pannan, är det bra om du tar bort den/inte använder detta screeningdagen.
- Om du har kalla fingrar, tappa upp varmt vatten i handfat och håll händerna i det varma vattnet under några minuter (syremättnadsmätaren kan annars ha svårt att läsa av blodflödet i fingret).

### Så här går själva mätningen till

- Blodtryckstagning.
- Ta av sockar/strumpor. Du behöver vara barfota, eftersom du ska ha kontakt med elektrodplattor.
- Panna, händer och fötter torkas av med handsprit för bättre kontakt med elektroderna.
- En syremättnadsmätare (oxymeter) appliceras på vänster pekfinger.
- Två elektroder sätts fast i pannan (av textil, typ EKG-mätning).
- Du placerar dina händer och fötter på elektrodplattorna.
- Därefter tar själva mätningen några minuter, då du bara sitter stilla under tiden.

Har du frågor, skicka ett mejl eller ring Anna-Lena, 070-78 111 55.