

Måling af totalstofskifte og fysisk aktivitet

Du skal have undersøgt dit totalstofskifte og din fysiske aktivitet ved hjælp af et SenseWear armbånd. Armbåndet måler og analyserer dit daglige bevægelsesmønster, din kalorieforbrænding (totalstofskifte), din grad af fysisk aktivitet og det antal skridt, du tager.

SÅDAN FOREGÅR UNDERSØGELSEN

Placér armbåndet, så selve måleapparatet sidder bag på venstre overarm med logoet opad. Din hud skal være ren og tør og uden creme.

Du skal bære armbåndet i minimum 3 døgn i cirka 23 timer i døgnet. Mens du bærer armbåndet, kan du passe dine sædvanlige gøremål. Armbåndet begynder automatisk at måle, når du tager det på, og stopper også automatisk, når du tager det af.

Armbåndet kan ikke tåle vand, så du skal tage det af, når du tager bad eller går i svømmehal. Du skal desuden undgå, at armbåndet får stød og slag.



Armbåndet skal sidde, så måleapparatet vender således.

Registrér din kost

Du skal udfylde de udleverede kostregistreringsskemaer så nøjagtigt som muligt i de 3 døgn. Døgnet regnes fra midnat til midnat. Ud fra skemaerne kan vores diætist beregne dit kalorieindtag.

Registrér dine aktiviteter

Hvis du får udleveret aktivitetsregistreringsskemaer, skal de udfyldes så nøjagtigt som muligt i de 3 døgn. Døgnet regnes fra midnat til midnat. Det, du registrerer i skemaerne, sammenholder vi med den aktivitet, som armbåndet måler.

Returnér armbåndet

Du skal returnere armbåndet til os til aftalt tid. Brug det forsendelsesmateriale, som du har fået udleveret.

Eventuelle supplerende undersøgelser

Hvis vi ikke har målt dit hvilestofskifte og din kropssammensætning inden for den seneste måned, skal du have målt dette i forbindelse med undersøgelsen.

EFTER UNDERSØGELSEN

Vi kontakter dig direkte med svar på denne og eventuelt supplerende undersøgelser, når resultatet er klar.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

CET-Laboratoriet, Center for Ernæring og Tarmsvigt

Tlf. 97 66 35 73

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00