

Vigtige oplysninger inden helbredsundersøgelsen

Når du møder hos STABIL.solutions til en helbredsundersøgelse, skal du **møde fastende**, dvs., du må ikke have indtaget fast føde 9-12 timer inden undersøgelsen. Du må gerne drikke vand inden undersøgelsen – det er faktisk vigtigt, at du ikke er dehydreret.

Det er også vigtigt, at du umiddelbart **inden undersøgelsen ikke** har været **fysisk aktiv**, dvs., det er faktisk bedst at transportere sig i bil eller med offentligt transportmiddel til undersøgelsen. Træning om morgenen inden undersøgelsen er derfor en dårlig idé, hvis man ønsker valide målinger.

Hvis du indtager kolesterol- eller blodtrykssænkende medicin, bør du også gøre dette inden undersøgelsen helt som vanligt, idet undersøgelsen bør afspejle de belastninger, som du generelt udsætter kroppen for (herunder et sænket blodtryk eller kolesterolload i blodbanen).

I det hele taget er det bedst inden undersøgelsen at sove, træne samt spise præcis, som man plejer. Det giver de mest sandfærdige data om din generelle helbredstilstand. En enkelt nat med meget dårlig søvn, meget alkohol eller eksempelvis ekstrem sport umiddelbart inden undersøgelsen kan forvride data, så de ikke afspejler din generelle tilstand.

Hvis du i forbindelse med helbredsundersøgelsen ønsker, at dit stressniveau tages i betragtning ved den samlede vurdering, bør du inden undersøgelsen gå ind på følgende link:

https://www.forebygstress.dk/stresstest_3.htm

Her finder du en valideret stresstest. Notér testsvaret (1. farveområde, 2. stressfaktorscore, 3. forbedringsforslag evt. copy/paste testresultatet i en fil, som du sender på forhånd).

Hvis du i forbindelse med helbredsundersøgelsen ønsker, at dine kost-, motions- og søvnvaner tages i betragtning ved den samlede vurdering, da bør du udfylde det udleverede **"Spidergram"** inden undersøgelsen og sende det på forhånd. Hvis udfyldelsen af spidergrammet giver anledning til spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte mig på tlf. 21785500.

Det er vigtigt, at du inden undersøgelsen gennemlæser samt udfylder og underskriver den udleverede **"Samtykke til opbevaring og videregivelse af persondata"**. Dit underskrevne samtykke medbringes til undersøgelsen. Jeg må ikke gennemføre undersøgelsen uden dit skriftlige samtykke.

Jeg vil bede dig venligst sende følgende **personoplysninger**, som jeg skal bruge på forhånd inden besøget til indstilling af vægt samt registrering af dine testkits:

- Dit fulde navn
- Din adresse
- Postnummer/by
- Fødselsdato og -år (angiv ikke dit cpr. nr.)
- Din højde

Send (1) dine personoplysninger, (2) dit "Spidergram" - undlad at angive dit navn på det, (3) Stresstestdata - undlad at angive navn sammen med data – (1), (2) og (3) sendes til:

Mail: mth@stabil.solutions eller Mobiltelefon: 21785500