Vejledning i udfyldelse af skema for kropsmål.

Et skema for kropsmål er en dagbog over hvordan din vægt og andre vigtige kropsmål varierer over tid.
Aftal med din læge hvor hyppigt du skal foretage målingerne.

Udførelse af målinger for kropsmål:

- *Vægten* måles om morgenen på cirka samme tidspunkt hver gang, gerne efter toiletbesøg og før morgenmad.
  - Vægten måles uden tøj eller med kun undertøj på.
  - Benyt samme vægt ved hver måling og lad vægten stå på samme sted på gulvet.

- *Højden* måles stående op ad væggen. Få en anden til at hjælpe dig.

- *Talje-omfanget* måles stående, afslappet på gulvet med let spredte ben.
  - Tøjet skal være knappet op så der kan måles på bar hud. Foretag en udånding så mavemusklerne afslappes helt.
  - Med et målebånd måles omkredsen omkring taljen midt mellem hoftekammen og nederste ribbenskant.

- *Hofte-omfanget* måles på bar hud med et målebånd rundt om det bredeste sted på hofteniveau.

Notering af måleresultater i skemaet:

Kropsmålene noteres i skemaet.

Indsendelse af skemaet:

Efter udfyldelse af skemaet sendes det til lægen på www.web-patient.dk

Version 12-08-2017

Navn:	
CPR-Nummer:	

Kropsmål-skema

Dato:	***Vægt*** *kg*	***Højde*** *cm*	***Talje-omfang*** *cm*	***Hofte-omfang*** *cm*