

Thuis uw tailleomtrek meten

In deze handleiding leggen we u stap voor stap uit hoe u thuis uw tailleomtrek meet.

Stap 1	Uw houding Pak uw meetlint en ga rechtop staan. Ontspan u. Zet uw voeten iets uit elkaar, ongeveer op heuphoogte. Verdeel uw gewicht over uw rechterbeen en linkerbeen.
Stap 2	De meetplek vinden Doe uw bovenkleding uit, zodat uw middel bloot is. Voel goed waar de onderste rib en de bovenkant van uw heup-bot zit. U meet precies tussen deze twee plekken in. Dit is meestal net iets boven uw navel, maar dit verschilt per lichaam.
Stap 3	Uw tailleomtrek meten Breng nu het meetlint op de blote huid aan. Adem rustig uit. Meet na het uitademen uw tailleomtrek. Let op: trek het meetlint niet te strak.
Stap 4	Uw tailleomtrek invoeren in Mijn Dossier <ul style="list-style-type: none">• Ga naar uw Mijn Dossier-account;• Open het menu;• Klik op 'Zelf metingen invullen';• Klik op de meetwaarde die u wilt invullen: 'Tailleomtrek';• Klik onderaan op de pagina op de knop 'Metingen toevoegen';• Kies de datum waarop u de meting heeft gedaan;• Vul hier het aantal centimeters van uw tailleomtrek in. Klik daarna rechtsboven in het scherm op 'Bewaar'.

Hulp nodig?

Bij vragen over het meten van uw tailleomtrek stuurt u een bericht naar uw zorgverlener via Mijn Dossier.

Bij vragen over Mijn Dossier neemt u contact op met het Digipunt via:

Telefoonnummer: 020 - 444 33 36 (maandag t/m vrijdag 8:00-16:30 uur)

E-mail: digipunt@amsterdamumc.nl