

Thuis uw gewicht meten

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

Stap 1	Voordat u begint <ul style="list-style-type: none">• Gebruik altijd dezelfde weegschaal.• Meet uw gewicht altijd op hetzelfde moment van de dag.• Zet de weegschaal op dezelfde plek bij het meten van uw gewicht.• Zet de weegschaal op een vlakke ondergrond. De grond mag niet glad of nat zijn.
Stap 2	Uw gewicht meten <p>Doe uw kleding, sokken en schoenen uit. Ondergoed mag u aanhouden.</p> <p>Ga met blote voeten op de weegschaal staan.</p>
Stap 3	Uw gewicht lezen <p>Wacht tot u uw gewicht op de weegschaal ziet staan.</p>
Stap 4	Uw gewicht 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: 'Gewicht';• Klik onderaan op de pagina op de knop 'Metingen toevoegen';• Kies de datum waarop u de meting heeft gedaan;• Vul hier uw gewicht in. Klik daarna rechtsboven in het scherm op 'Bewaar'.

Hulp nodig?

Bij vragen over het meten van uw gewicht 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