Polikliniek Algemeen

Thuis uw tailleomtrek meten

In deze handleiding leggen we u stap voor stap uit hoe u thuis uw tailleomtrek meet.
U kunt ook deze video bekijken: Hoe meet ik mijn tailleomtrek? - You Tube

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** • Ga naar uw Mijn Dossier-account; • Open het menu; • Klik op 'Zelf metingen invoeren'; • 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