





Thuis uw tailleomtrek meten

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

<p>Stap 1</p>  <p>zet uw voeten op heupbreedte</p>	<p>Uw houding</p> <p>Pak uw meetlint en ga rechtop staan. Ontspan u. Zet uw voeten iets uit elkaar, ongeveer op heuphoogte.</p> <p>Verdeel uw gewicht over uw rechterbeen en linkerbeen.</p>
<p>Stap 2</p> 	<p>De meetplek vinden</p> <p>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.</p>
<p>Stap 3</p> 	<p>Uw tailleomtrek meten</p> <p>Breng nu het meetlint op de blote huid aan. Adem rustig uit. Meet na het uitademen uw tailleomtrek.</p> <p>Let op: trek het meetlint niet te strak.</p>
<p>Stap 4</p> 	<p>Uw tailleomtrek invoeren in Mijn Dossier</p> <ul style="list-style-type: none">• 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