





Thuis uw gewicht meten

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

<p>Stap 1</p>  <p>weeg uzelf op dezelfde tijd</p>	<p>Voordat u begint</p> <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.
<p>Stap 2</p> 	<p>Uw gewicht meten</p> <p>Doe uw kleding, sokken en schoenen uit. Ondergoed mag u aanhouden.</p> <p>Ga met blote voeten op de weegschaal staan.</p>
<p>Stap 3</p> 	<p>Uw gewicht lezen</p> <p>Wacht tot u uw gewicht op de weegschaal ziet staan.</p>
<p>Stap 4</p> 	<p>Uw gewicht 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: '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