Polikliniek Algemeen

Thuis uw gewicht meten

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

U kunt ook deze video bekijken: Hoe meet ik mijn gewicht? - You Tube

Stap 1 	**Voordat u begint** • 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** Doe uw kleding, sokken en schoenen uit. Ondergoed mag u aanhouden. Ga met blote voeten op de weegschaal staan.
Stap 3 	**Uw gewicht lezen** Wacht tot u uw gewicht op de weegschaal ziet staan.
Stap 4 	**Uw gewicht 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: '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