

Gewicht meten thuis

In overleg met de arts gaat u thuis uw gewicht meten. Hiervoor gebruikt u een weegschaal die u al heeft, of u schaft een nieuwe weegschaal aan.

Hoe kies ik een goede weegschaal?

Het is belangrijk om een betrouwbare digitale personenweegschaal te gebruiken. Gebruik daarom een weegschaal:

- Met digitale aflezing.
- Die het gewicht in kilogram weer geeft, met 1 cijfer achter de komma.
- Waarbij het maximaal te meten gewicht, voldoende is voor uw gewicht.
- Goed voor u af te lezen is (cijfers groot genoeg).
- Waar u stabiel op kan staan.

Voorbeeld merken van weegschalen zijn: Omron, Medisana, Seca. Weegschalen zijn online, bij de thuiszorgwinkel, apotheek of betere drogisterij te koop. De thuiszorgwinkel of apotheek kan hierin ook adviseren.

Wat doet een weegschaal?

Met de weegschaal meet u uw gewicht. Omdat gewicht gedurende de dag varieert, meet u uw gewicht op een vast moment op de dag.

Hoe doe ik een goede meting?

Vooraf

Het is belangrijk de volgende aanwijzingen op te volgen voor een goede meting:

- Voer het wegen op een vast tijdstip uit.
- Bij voorkeur **na** het opstaan en toiletgang, **voor** inname van medicatie en/of ontbijt. En bij voorkeur in de onderkleding.
- Gebruik altijd dezelfde weegschaal.
- Plaats de weegschaal op vaste plek.
- Plaats de weegschaal op een harde ondergrond. Een zachte ondergrond, zoals tapijt of vloerkleed kan de nauwkeurigheid van de meting beïnvloeden.
- Volg de aanwijzingen van de leverancier van de weegschaal op.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Stap 1: Gewicht meten

- Stap met blote voeten op het midden van de weegschaal.
- Blijf zo stil mogelijk staan.
- Wacht tot het gewicht verschijnt en niet meer verandert.
- Onthoud of schrijf u gewicht op.

Stap 2: Gewicht doorgeven

- Na het meten van uw gewicht is het belangrijk om de waarden door te geven via de thuismonitoring app
- U vult u gewicht in met 1 cijfer achter de komma, bijvoorbeeld '87,3'

Help!

Ik krijg een vreemd gewicht te zien

Probeer het volgende:

- Stap van de weegschaal af, wacht tot de weegschaal uit gaat. Voer de meting opnieuw uit.
- Vervang de batterijen.
- Als de weegschaal een vreemde waarde blijft geven, geef deze dan wel door via de app.

Ik krijg een foutmelding

- Kijk in de gebruiksaanwijzing van de weegschaal wat de oorzaak is van de foutmelding en hoe deze op te lossen.
- Neem contact op met de helpdesk van de leverancier voor hulp.

De weegschaal doet het niet

Probeer het volgende:

- Vervang de batterijen.
- Vraag hulp in uw omgeving of bij de helpdesk van de leverancier.
- Als de weegschaal het niet meer doet, dan koopt u zelf een nieuwe weegschaal.

Wat wordt er verder verwacht?

Er wordt van u verwacht dat:

- U een goede, betrouwbare, intacte weegschaal gebruikt.
- U bovenstaande aanwijzingen opvolgt.
- U de weegschaal onderhoudt en schoonmaakt zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing van de weegschaal.

Bij spoed

De metingen zijn onderdeel van uw zorg: 'Thuismeten'. De metingen worden niet direct gezien door uw zorgverlener. In combinatie met het gebruik van de Thuismeten app van Luscii is dit apparaat geen hulpmiddel in acute of kritieke situaties. Heeft u direct hulp nodig? Bel bij levensbedreigende situaties 112.