

Kroppsmätningar

I Hälsoprofilbedömningen gör vi endast några enkla kroppsmätningar som tillsammans med deltagarens egen bedömning skapar grunden för ett motiverande samtal kring vikt, kroppssammansättning och vad som är hälsosamt och inte.

Längd, vikt och önskad vikt

Registrera deltagarens längd, vikt och önskad vikt. Vi rekommenderar att deltagaren alltid väger sig på plats eftersom många inte vet vad de väger eller uppger en lägre vikt. Fråga om deltagaren är nöjd med sin vikt eller om hen har någon annan önskad vikt.

KROPPSMÄTNINGAR

Längd (cm)

Vikt (kg)

Önskad vikt (kg)

173,0

74,0

72,0

Midjemått (cm)

Kroppssammansättning

78,0

[Visa gränser för midjemått och BMI](#)

Midjemått

Forskning visar att bukfetma är mer ohälsosamt än fett på rumpa/lår. Midjemått är även en bra metod för att se förändringar i kroppssammansättning och säger ofta mer än vågen. Du hittar gränserna för normalt, måttligt ökat och kraftigt ökat midjemått genom att klicka på "Visa gränser för midjemått och BMI". Här kan du även se deltagarens BMI.

Midjemått/BMI

Midjemått

BMI

Midjemått

78

cm

☒ Visa gränser för midjemått

Midjemått definieras i tre intervall enligt nedan:

Intervall	Män	Kvinnor
Normalt	< 94 cm	< 80 cm
Måttligt ökat	94 - 101 cm	80 - 87 cm
Kraftigt ökat	>= 102 cm	>= 88 cm

Måttligt ökat midjemått kan innebära en begynnande risk för ohälsa särskilt i kombination av andra riskfaktorer som rökning, stillasittande, fysisk inaktivitet. Risken för ohälsa ökar för varje centimeter.

Kraftigt ökat midjemått motsvarar bukfetma och ökar risken för t ex diabetes typ 2, högt blodtryck, stroke/slaganfall samt hjärtsjukdomar

Hur mäter jag midjemått?

Midjemått mäts med personen stående efter en normal utandning. Mätningen utförs horisontellt mellan nedre revbensbågen och övre höftkammen. Använd måttbandet utan att dra åt. Tänk på att midjemått egentligen ska mätas på morgonen innan frukost för att få ett helt rättvisande resultat.

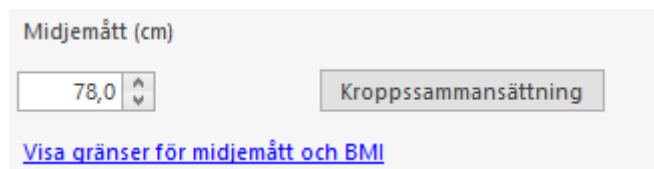
Stjälper eller hjälper BMI viktsamtalet med deltagaren?

På individnivå är det många som får ett missvisande BMI. Vältränade kan bli falskt överviktiga enligt BMI, eftersom formeln inte tar hänsyn till vad vikten består av. Om du ska prata BMI med en vältränad deltagare är det för att visa på hur fel det är för hen, vilket kan behövas ibland eftersom BMI som begrepp används mycket i bland annat media.

Om du däremot träffar en deltagare som du bedömer är på gränsen att vara underviktigt, men som själv önskar gå ned ännu mer i vikt kan BMI vara ett sätt att visa deltagaren att det skulle vara ohälsosamt att gå ner i vikt.

Komplettera Hälsoprofilbedömningen med att mäta deltagarens fettprocent

Mäta deltagarens fettprocent är inget som ingår som obligatoriskt moment i en HPB, men går att lägga till som ett komplement. För att mata in värdet på deltagarens fettprocent klickar du på knappen Kroppssammansättning.



The screenshot shows a web form with a light gray background. At the top, the text 'Midjemått (cm)' is displayed in a small, dark font. Below this, there is a text input field containing the value '78,0' and a small up/down arrow icon to its right. To the right of the input field is a rectangular button with the text 'Kroppssammansättning'. Below these elements, there is a blue hyperlink that reads 'Visa gränser för midjemått och BMI'.

Fönstret Kroppssammansättning öppnas. Välj vilken metod som använts vid mätningen av fettprocent och skriv in deltagarens fettprocent utan %.

PT

Kroppssammansättning

Metod

IBC

Resultat

Metod

☒ Impedansvåg

Totalt kroppsfett

24,0 %

Visceralt fett

0,0

☐ IBC

Totalt kroppsfett

0,0 %

Visceralt fett

☐ BodyMetrix

Totalt kroppsfett

0,0 %

Visceralt fett

0,0

☐ BodPod

Totalt kroppsfett

0,0 %

Visceralt fett

0,0

☐ Skinfold

Totalt kroppsfett

0,0 %

Visceralt fett

☐ Annan metod

Totalt kroppsfett

0,0 %

Visceralt fett

0,0

Klicka på Resultatfliken för att se deltagarens resultat ur hälsoperspektiv.

