

## INSTRUCTIEKAART METEN BUIKOMVANG

### HOE MEET JE DE BUIKOMVANG?

Doorloop bij het meten van de buikomvang de volgende stappen

1. Zorg voor een flexibel, maar niet elastisch, meetlint
2. De persoon bij wie de buikomvang gemeten wordt dient met zijn voeten 25-30 cm uit elkaar te gaan staan. Het gewicht dient over beide voeten gelijk verdeeld te worden.
3. De middelomtrek wordt gemeten op het smalste deel van de middel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen, net nadat je hebt uitgeademd.
4. Het meetlint wordt horizontaal om de buik gelegd en zachtjes aangetrokken. Het is handig dat de persoon die de buikomvang opmeet aan de zijkant gaat staan/zitten van de persoon van wie de buikomvang bepaald moet worden. Op die manier kan goed gekeken worden of het meetlint horizontaal om de buik is gelegd.
5. De buikomvang wordt afgelezen op 0,1 cm nauwkeurig aan het einde van een normale uitademing.

Het is erg belangrijk om nauwkeurig te meten!!