

- Före-mätning
- Efter-mätning

Bilaga 4a

BMI

Till: Personal i grupp- eller servicebostad, tillsammans med deltagare (boende)

Mät längd så här:

- ✓ Använd en längdmätare eller ett måttband fäst mot en vägg.
- ✓ Personen som ska mätas:
 - Ta av skor och eventuell hatt/mössa.
 - Ställ dig mot måttbandet med hälar i hop, sträck på dig och andas in.
- ✓ Läs av måttet vid närmaste hel cm.

Längd (m)

Mät vikt så här:

- ✓ Använd en våg.
- ✓ Personen som ska vägas:
 - Ta av skor, ytterkläder, skärp och tunga saker i fickorna.
 - Ställ dig på vågen.
- ✓ Läs av vikten vid närmaste 0,5 kg.

Vikt (kg)

Namn: _____