

Viktlogg

Väg dig regelbundet och använd viktloggen så får du kontroll över din viktutveckling (kan du använda en vanlig badrumsvåg så gör du naturligtvis det).

Vägning med rullstolsvåg

- Väg dig sittandes i rullstolen med vanliga kläder och skor – notera totalvikten.
- Ta reda på hur mycket rullstolen plus dynan väger = rullstolsvikten.
- Dra bort vikten för kläder. 2 kg om du är en större person med till exempel jeans och lite grövre skor. 1–1,5 kg om du är en mindre person eller sommarklädd.
- Totalvikten minus vikten av rullstolen och kläder = din kroppsvikt.

På www.spinalistips.se under rubriken Sköta sin egen hälsa kan du se hur andra i stol löst problemet med att väga sig.

Mätning med måttband

- Ett annat sätt att ha kontroll över viktutvecklingen är att mäta omkretsen runt magen, midjemåttet. Det är oftast där som fettet sätter sig. Forskning visar dessutom att bukfetman är mer negativ för hälsan än om man är överviktig lite runt om.
- Mät omkretsen runt magen med måttband ungefär i nivå med naveln strax efter en normal utandning.
- Om du kan, gör du mätningen stående, annars liggande. Det viktiga är att du gör på samma sätt varje gång.
- Mäns midjemått bör vara 94 cm eller något mindre och helst inte överstiga 102 cm. Kvinnors midjemått bör vara 80 cm eller något mindre och helst inte överstiga 88 cm. Bedömningen av midjemåttet är oberoende av längden. Allt enligt WHO.

Rullstolsvikt: _____ kg + Kläder: _____ kg = _____ kg

Datum	Totalvikt	Kroppsvikt	Midjemått

