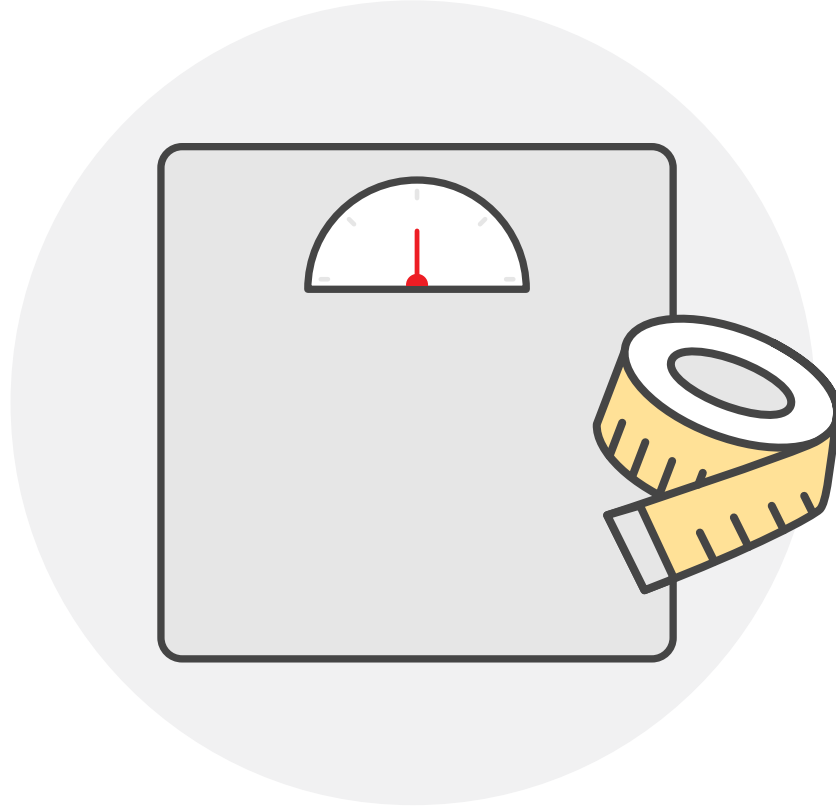


OBEZİTE İLE İLGİLİ ÖLÇÜMLERİN NASIL YAPILACAĞINI **BİLİYOR MUYUZ?**



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
saglik.gov.tr | /SaglikBakanligi

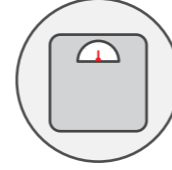


World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

BOY ÖLÇÜMÜNÜ DOĞRU YAPABİLMEK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Boy ölçümü için, portatif bir boy/uzunluk ölçme tahtası olan “**stadiometre** (ayakta boy ölçer)” kullanılır.
- Başınızda şapka, kurdele gibi aksesuarlar; ayaklarınızda ayakkabı, terlik, sandalet varsa **çıkarın**.
- **Ölçüm sırasında dik durmalısınız.** Bu nedenle, sırtınızı stadiometreye temas ettirin veya düz bir duvar ya da kapı eşiği gibi sert bir yere dayayın.
- Ayaklarınızı birleştirin ve topuklarınızı stadiometreye veya sırtınızı yasladığınız **duvara dayayın**.
- **Başınızı dik tutun ve karşıya doğru bakın.** Gözlerinizin kulaklarınızla aynı hizada olduğundan emin olun.
- Eğer stadiometreniz (ayakta boy ölçer) yoksa boyunuzun tam ölçüsünü alabilmek için yaslandığınız duvara ya da kapı eşiğine, başınızın tepe noktası hizasında **bir işaret koyun**.
- Eğer ölçüm sırasında **size yardım eden birisi varsa**, siz anlattığımız şekilde duvara yaslanmış ve dik bir şekilde dururken o kişi, tam tepe noktanıza denk gelecek şekilde duvar üzerinde bir işaret koysun.
- Eğer ölçümü **tek başınıza yapıyorsanız**, duruşunuzu bozmadan, başınızın üzerine bir kitap koyun ve duvarda sabit şekilde tutun, o noktaya kalemle bir işaret koyun.
- Mezura veya şerit metreyi yerden koyduğunuz işarete kadar çekerek **dikkatle ölçün**.
- Ölçüm sonucunuzu santimetre biriminde olacak şekilde, bir **deftere veya cep telefonunuza kaydedin**.

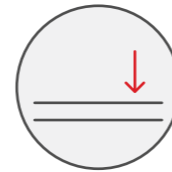
KILO ÖLÇÜMÜNÜ DOĞRU YAPABİLMEK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



Mümkün olduğunca **aynı baskülde tartılın**.



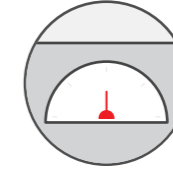
Her seferinde benzer kıyafetlerle tartılın ve tartılırken üzerinizde ağırlığınızı etkileyebilecek objeler (ayakkabı, terlik, takı vb.) bulundurmuyun; mümkünse iç çamaşırlarınızla tartılın. **Tercihen kahvaltı öncesinde, tuvalet ihtiyacınızı giderdikten sonra basküle çıkın.**



Baskülü “**sert ve düz bir zemin**” üzerine yerleştirdiğinizden ve gerekiyorsa baskülün ayaklarını ayarladığınızdan emin olun.



Ayaklarınız baskülün iki yanına yerleşecek şekilde baskülün üzerine çıkın ve elleriniz iki yanda, **sabit bir şekilde durun**.



Ekran üzerinde kilonuzun değeri görünüp, değer ekranda sabitleşinceye kadar baskülün üzerinde **hareket etmeden bekleme-ye devam edin**.



Kilonuzu **haftada bir kere** ölçün ve ölçümlerinizi bir deftere veya cep telefonunuza **kaydedin**.

BEL ÇEVRESİ ÖLÇÜMÜNÜ DOĞRU YAPABİLMEK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Ölçümü **doğrudan cilt üzerinden** yapın.
- Ölçüm sırasında nefesinizle **karnınızı şişirmeyin** ya da **nefesinizi içeri çekmeyin**. Nefesinizi normal şekilde verdikten sonra ölçüm yapın.
- Elinizi kaburga kemiklerinizin en alt kısmına getirin. Burada elinizle hissedilebildiğiniz son kaburga kemiğinin alt kenarını hissedin. İşte, bu **en alt kaburganız ile kalça kemiğinin üst sınırı arasındaki orta noktadan** ölçüm yapmalısınız.
- Mezurayı belirlenen nokta üzerinden geçirin, **gevşek olmayacak şekilde** sarın.
- Ölçüm sırasında ayaklarınız mümkün olduğunca bitişik olsun. **Ayakta dik bir şekilde durun**.
- Kollarınızı iki yana, rahat bir şekilde bırakın. Birkaç kez **normal nefes alıp verdikten sonra** ölçümünüzü yapın.
- Mezurada yazan **değeri santimetre olarak not alın** ve değerlerinizi bir deftere veya cep telefonunuza kaydedin.

