

Hoofdomtrek

De hoofdomtrek is de omtrek van het hoofd ter hoogte van de supraorbitale rand (net boven de wenkbrauw) vooraan en de grootste protuberantie (uitstulping) van het achterhoofd.

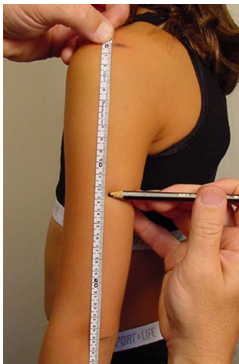
Verwijder haarspelden en vlechten. Hou het oprolbare deel van de lintmeter in de ene hand, en het vrije eind (de "nulzijde") in de andere. Plaats de onderste rand van de lintmeter net boven de wenkbrauwen, boven de oren, en achteraan over de grootste uitstulping van het achterhoofd. Let op dat de oorschelp niet onder de lintmeter geklemd zit. Beide einden van de lintmeter moeten recht vóór uw eigen aangezicht kruisen. Alleen zo heeft u goed zicht op de afleeszone en kan u de omtrek correct aflezen. Als de lintmeter op de juiste plaats zit, worden beide einden voldoende strak aangetrokken zodat het onderliggende haar wordt samengedrukt. Lees de hoofdomtrek af tot op de laatste volledige millimeter.



plaatsing van de lintmeter:
net boven de wenkbrauwen;
grootste protuberantie v/h
achterhoofd; boven de oren;
afleeszone recht vóór uw
aangezicht.

Armometrek (MUAC, Midbovenarm-omtrek)

De armometrek (MUAC: mid upper arm circumference) is de omtrek van de linker bovenarm in het midden tussen het acromion aan de schouder en het olecranon aan de elleboog. De armometrek wordt steeds aan de linkerzijde gemeten, exact in het midden van de bovenarm. U kan deze positie niet "op zicht" bepalen. Daarom moet u ze op voorhand aanduiden met een vet plotlood.



Neem plaats aan de linkerzijde. De arm wordt in een hoek van 90° gehouden met de handpalm naar boven gericht. Lokaliseer het laterale punt van het acromion aan de schouder en breng er een markering aan. Lokaliseer het meest distale punt van het olecranon aan de elleboog en breng er een markering aan. De armen hangen nu ontspannen langs het lichaam, met de handpalmen naar binnen gericht (rustpositie). Meet met de lintmeter de afstand tussen de markeringen aan de schouder en elleboog, en breng een markering aan halverwege deze afstand (zie afbeelding links). Hou de lintmeter rond de arm ter hoogte van de markering, loodrecht op de lengte-as van de arm. Zorg er voor dat de lintmeter de arm raakt maar niet samendrukt (afbeelding rechts). Lees af tot op de laatste volledige millimeter.



Afronden
Lees steeds af tot op de
laatste volledige millimeter.
Niet afronden!



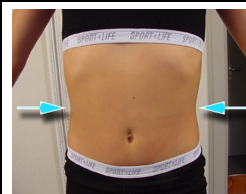
Buikometrek

De buikometrek is een maat voor het dieper gelegen abdominale vetweefsel. De buikometrek wordt gemeten ter hoogte van de taille. Dit is het punt tussen de onderste rib en de heupkam, waar de lichaamsdiameter het kleinst is. In vooraanzicht is dit de plaats waar de buik het smalst is. Bij jonge kinderen wordt de buikometrek liggend gemeten, oudere kinderen staan rechtop met de armen langs het lichaam. Ze dragen alleen lichte onderkleding. Zo kan u goed de taille lokaliseren, en nagaan of de lintmeter horizontaal loopt.



Neem plaats vóór het kind en breng de lintmeter rond de buik. Stel visueel de taille vast, en positioneer de lintmeter op die hoogte. Lees de buikometrek af op het einde van een normale expiratie, zonder het weefsel samen te drukken. Lees af tot op de laatste volledige millimeter.

Als u de taille of "kleinste diameter" niet kan waarnemen, meet u de buikometrek ter hoogte van de navel. Dit is ondermeer het geval bij zwaardere en ook bij jongere kinderen. De buikometrek van **zuigelingen en peuters** wordt in liggende positie gemeten. Wacht rustig af tot ze op het einde van een normale expiratie zijn voordat u de buikometrek afleest.



De **taille** is het punt tussen de onderste rib en de heupkam, waar de lichaamsdiameter het kleinste is.



Materiaalvereisten: Lintmeter: De hoofd-, buik-, en armometrek worden gemeten met een niet-rekbare lintmeter. De voorkeur gaat uit naar een lintmeter vervaardigd uit metaal of glasvezel, met een bereik van 0 tot 65 cm (hoofd en buikometrek van baby's en peuters) of 0 tot 150 cm (oudere kinderen). De aanduiding moet tot op 1 millimeter nauwkeurig zijn. Het is belangrijk dat de lintmeter geen scherpe zijde heeft. Noteer dat voor bepaalde doeleinden een lintmeter met een groter bereik noodzakelijk kan zijn (bv. tot 200 cm voor meten van armspan bij oudere kinderen).