

Testsúlymérés a Down Alapítvány lakóotthonaiban, ajánlás a rendszeres testsúly kontrollhoz¹

Rendszeres testsúlyméréssel sokat tehetünk egészségünk védelmében. Ha valamelyik ügyfelünk látványosan sokat hízott, vagy látványosan lefogyott, akkor ránézésre is észrevehető a változás. Ugyanakkor csak a mérlegen történt testsúly ellenőrzés adhat megbízható információt arról, hogy mennyit sikerült leadni, vagy mekkora a súlygyarapodás.

Azok az ügyfelek, akik el tudják sajátítani a mérlegelés menetét, esetleg fel is tudják jegyezni az aktuális testsúlyukat, mindezt végezzék önállóan. Mivel a testsúlymérés nem egy nagyon komplikált művelet, ezért arra kell törekedni, hogy lehető legtöbb ügyfelünk tanulja meg ezt önállóan, vagy legalábbis segítséggel elvégezni.

Több-kevesebb gyakorlással legtöbb sérült ember képes lesz a saját testsúlyát megmérni.

Fontos szabály, amit mindig tartsunk szem előtt!

A testsúlymérésnek rendszeresnek kell lennie! Ez azonban ne jelentse azt, hogy mindennap vagy akár naponta többször is mérjük. A pillanatnyi súly nagyon sok mindentől függ: pl. mit, és mennyit ettünk-ittunk méredzkedés előtt, voltunk-e előtte WC-n.

A rendszeres testsúlymérés jelentse azt, hogy hetente egyszer, mindig a hét ugyanazon napján, reggel, ébredés után kerüljön sor a mérlegen állásra. Így lehet majd látni a trendet és senki nem fogja magát feleslegesen stresszelni, hogy reggel-délben, vagy este más-más súlyt mutat a mérleg.

Fontos, hogy mindig ugyanazt a mérleget használjuk, mert lehet eltérés mérleg és mérleg között. Ha egyszer az otthonban, egyszer a sportcentrumban, egyszer az uszodában stb. mérjük a testsúlyt, ne lepődjünk meg, ha ellentmondásos értékeket kapunk. Legjobb egy tizedes jegyig mérő digitális mérleg, ezért javaslom, hogy ilyet szerezzen be minden lakóotthon.

A testsúlymérés lehetőleg mindig ruha nélkül történjen! Ez is nyilvánvaló, hogy ha az ügyfél egyik nap pizsamában, másik nap farmerben méredzkedik, akkor nem fog értékelhető adatokat kapni. Ezért is jó, ha reggel ébredés után kerül sor a mérésre ruha nélkül.

A heti egyszer mért súlyt célszerű feljegyezni egy táblázatba, még akkor is, ha a testsúly nem csökkent az adott héten. Fontos tudni, hogy nőknél a menstruációs ciklus is hatással van a súly ingadozására, akár peteéréskor, akár pre-menstruációs időszakban is nőhet a testsúly.



¹ Készült az NFSZK pályázat támogatásával

Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető