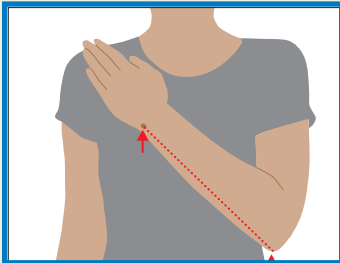


## Alternative målemetoder: Veiledning og tabeller

Hvis pasientens høyde ikke kan fastslås, bruk lengden av underarmen til å beregne høyden ved å bruke tabellen under.

(Se "MUST" Brosjyren for informasjon om andre alternative målemetoder (knehøyde og halvfavn) som også kan brukes for å måle høyden).

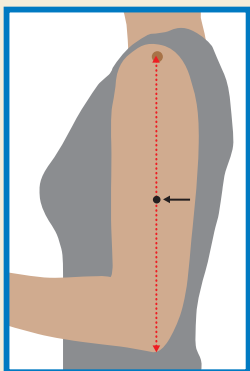
### Estimere høyden ved bruk underarmslengden (ulna)



Mål fra tuppen av albuen (olecranon) til midten av håndleddsbenet (processus styloideus) (venstre side hvis mulig).

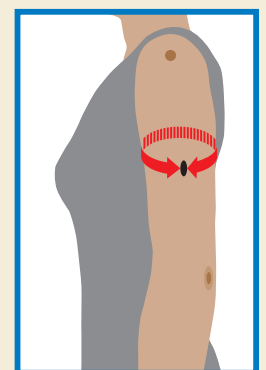
HØYDE (m)	Menn (<65 år)	1.94	1.93	1.91	1.89	1.87	1.85	1.84	1.82	1.80	1.78	1.76	1.75	1.73	1.71
	Menn (>65 år)	1.87	1.86	1.84	1.82	1.81	1.79	1.78	1.76	1.75	1.73	1.71	1.70	1.68	1.67
Underarmslengde (cm)		32.0	31.5	31.0	30.5	30.0	29.5	29.0	28.5	28.0	27.5	27.0	26.5	26.0	25.5
HØYDE (m)	Kvinner (<65 år)	1.84	1.83	1.81	1.80	1.79	1.77	1.76	1.75	1.73	1.72	1.70	1.69	1.68	1.66
	Kvinner (>65 år)	1.84	1.83	1.81	1.79	1.78	1.76	1.75	1.73	1.71	1.70	1.68	1.66	1.65	1.63
HØYDE (m)	Menn (<65 år)	1.69	1.67	1.66	1.64	1.62	1.60	1.58	1.57	1.55	1.53	1.51	1.49	1.48	1.46
	Menn (>65 år)	1.65	1.63	1.62	1.60	1.59	1.57	1.56	1.54	1.52	1.51	1.49	1.48	1.46	1.45
Underarmslengde (cm)		25.0	24.5	24.0	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.0	19.5	19.0	18.5
HØYDE (m)	Kvinner (<65 år)	1.65	1.63	1.62	1.61	1.59	1.58	1.56	1.55	1.54	1.52	1.51	1.50	1.48	1.47
	Kvinner (>65 år)	1.61	1.60	1.58	1.56	1.55	1.53	1.52	1.50	1.48	1.47	1.45	1.44	1.42	1.40

### Estimere BMI-kategori ved bruk av midtoverarms-omkrets



Ha pasientens venstre arm bøyd 90 grader ved albuen, med overarmen helt parallell langs siden av kroppen. Mål avstanden og finn punktet midt mellom det utstående skulderbenet (acromion) og tuppen av albuen (olecranon). Marker midtpunktet.

Be pasienten om å la armen henge slapt rett ned. Mål omkretsen av overarmen der midtpunktet ble markert. Målebåndet skal være ettersittende men ikke stramt.



Hvis omkretsen er < 23.5 cm, kan BMI sannsynligvis estimeres til <20 kg/m<sup>2</sup>.  
Hvis omkretsen er > 32.0 cm, kan BMI sannsynligvis estimeres til >30 kg/m<sup>2</sup>.