

## Längdmätning

Personens längd kan variera mycket beroende på vem som mäter personen och samma person som mäter kan få olika längder vid olika tillfällen. Ibland har personen blivit kortare vilket gör att BMI ökar, i andra fall så har personen blivit längre vilket gör att personen får ett lägre BMI. Detta blir en felkälla som måste hanteras.

Många äldre blir kortare med åren på grund av att hållningen blir mer krum men också på grund av bland annat kotkompression. Att beräkna hur mycket av längdminskningen som beror på exempelvis kotkompression är mycket svårt att avgöra vilket i sin tur leder till felkällor. Övrig längdminskning kan förklaras genom att kroppen blir krokig och det är svårt att ”sträcka på sig”. Många använder armspännvidden som mätmetod, men även den mätmetoden innehåller felkällor då många äldre inte klarar av att sträcka ut armarna rakt ut från sidorna. Genom att använda samma längd hela tiden kan vi utesluta felkällorna förutom kotkompressionen, som vi ändå inte kan vara säkra på.

Har ni svårt att mäta personen kan ni fråga personen eller anhöriga hur lång hen varit och använda er av den längden, om det inte finns ngn längd i Senior alert sedan innan.

Utgå från den inskrivna längden för då har ni något att utgå från. Det viktiga är att man är observant på viktförändringarna, om det sker några sådana, och kopplar det till längden som personen har. En person kan tappa i längd på grund av att den blir försvagad och inte orkar ”bära upp sig själv”. Så ta en minskning av längd som ett observandum på att personen i fråga möjligen fått en försämrad hälsostatus.

En persons längd ska därmed inte ändras om det inte är absolut nödvändigt och det har blivit ett uppenbart fel vid registrering. OM en felaktig längd registerats på patienten går ni in och ändrar den under personöversikten. Bredvid namnet hittar symbolen som föreställer en penna. Klicka på den och fyll i rätt längd för patienten. Om ändringen inte går igenom, testa att byta till ett datum ni inte testat innan och försök på nytt.

## Mätmetoder:

### Liggande

Mäts liggande på rygg i säng med utsträckta ben. Använd stålmåttband.

### Stående

Mäts utan skor stående mot en vägg med fötter intill varandra. Hälar, stuss och axlar mot väggen och blicken riktad rakt fram. Använd stadiometer eller stålmåttband.

### Sittande

Demispan (halva armspännvidden) är avståndet mellan bröstbenets mittskåra och roten mellan lång- och ringfinger på ena armen. Längden beräknas med hjälp av en standardformel.

Lokalisera bröstbenets mittskåra och be personen att sträcka en armen åt sidan. Kontrollera att armen är horisontell och i linje med axlarna och att handleden är rak.

- Mät avståndet bröstbenets mittskåra till roten mellan lång- och ringfinger på ena armen.
- Avläs avståndet i cm. Beräkna längden med hjälp av formeln

Kvinnor: Längd i cm = (1.35 x demispan i cm) + 60.1

Män: Längd i cm = (1.40 x demispan i cm) + 57.8

**Längdmätning genom att mäta knähöjden**

- Låt individen som mäts sitta eller ligga. Se till att knä och fotled är i 90 graders vinkel.
- Mät längden mellan fotsulan och övre delen av knäet, gärna med ett skjutmått.
- Mät 3 gånger och använd medelvärdet.

Uppskattning av kroppslängd görs genom att sätta in medelvärdet i någon av följande formler:

Kvinna:  $\text{Kroppslängd i cm} = (1,83 \times \text{knähöjden i cm}) - (0,24 \times \text{ålder}) + 84,88$

Man:  $\text{Kroppslängd i cm} = (2,03 \times \text{knähöjden i cm}) - (0,04 \times \text{ålder}) + 64,19$

*Källa: SoS-rapport 2000:11.*

**Längdmätning om amputerad**

För att räkna ut BMI om personen är amputerad se formel i tabell under [Praktiska redskap](#). Personens längd före amputation och personens vikt efter amputation anges i tabellen.