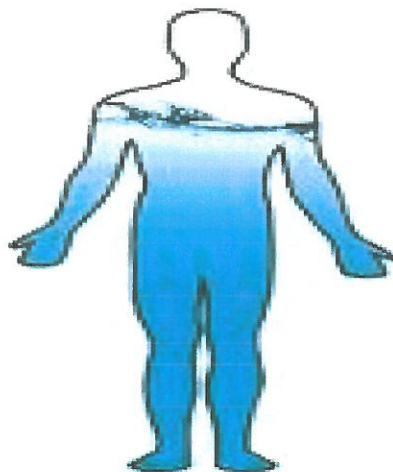


# Noorderpoort

GEZONDHEIDSZORG EN WELZIJN  
GRONINGEN

OPLEIDING MZ-BEGELEIDER/VERZORGENDE-IG

ZGKv READER  
OBSERVATIE VAN  
LICHAAMSGEWICHT EN VOCHTBALANS



## **Inhoudsopgave**

<b>Lichaamsgewicht en observatie ervan</b>	<b>1</b>
<b>1 Inleiding</b>	
<b>2 Weegschalen</b>	
<b>Vochtbalans</b>	<b>2</b>
<b>Verwerkingsopdrachten</b>	<b>3</b>

# Lichaamsgewicht en de observatie ervan

## 1 Inleiding

Het lichaamsgewicht van mensen is vaak onderwerp van gesprek. Het uiterlijk speelt een belangrijke rol in onze maatschappij. Het lichaamsgewicht, dat mede bepalend is voor de vormen van het lichaam, is daar een onderdeel van. Omdat het lichaamsgewicht te beïnvloeden is, spelen fabrikanten daarop in door vermageringsproducten op de markt te brengen en daar volop reclame voor te maken. Wat het lichaamsgewicht betekent voor het uiterlijk, noemen we het esthetische aspect. Daarnaast kan het lichaamsgewicht invloed hebben op de gezondheid. Een te hoog lichaamsgewicht vergroot de kans op hart- en vaatziekten, betekent een extra belasting voor de gewrichten, vergroot de kans op suikerziekte op oudere leeftijd, enzovoort. Bij een te laag lichaamsgewicht ontstaat er te weinig weerstand, waardoor mensen sneller ziek worden. Door een te laag gewicht kunnen er ook stoornissen in het lichaam optreden, bijvoorbeeld het uitblijven van de menstruatie. In de gezondheidszorg wordt het gewicht van bepaalde zorgvragers regelmatig geobserveerd. Dat gebeurt dan niet uit esthetisch, maar uit gezondheidskundig oogpunt. Je kunt het lichaamsgewicht om verschillende redenen observeren:

- De zorgvrager heeft een vermageringsdieet of versterkend dieet: je controleert het lichaamsgewicht op gewichtsverlies of gewichtstoename.
- Bij hart- of nierafwijkingen houdt de zorgvrager misschien vocht vast, wat zich kan uiten in een gewichtstoename.
- De zorgvrager krijgt plastabletten om het overtollige vocht uit te scheiden. Dit vochtverlies uit zich in gewichtsverlies.

## 2 Weegschalen



Figuur . Een weegstoel die bestemd is voor een rolstoelgebruiker

Er zijn verschillende soorten weegschalen om het lichaamsgewicht te bepalen, zoals de voetweegschaal, weegstoel en de snelweger.

Aandachtspunten:

- Gebruik steeds dezelfde weegschaal.
- Weeg steeds op hetzelfde uur van de dag.
- De persoon die je weegt, draagt steeds dezelfde soort kleding.
- De weegschaal staat op een gladde, horizontale onderlaag.

### Voetweegschaal

De voetweegschaal is de meest gebruikte weegschaal; iedereen weet hoe zo'n weegschaal eruitziet. Het gewicht kan met een wijzer op een schaalverdeling aangegeven worden. Veel vaker zie je de weegschaal met digitale gewichtsaanduiding.

### Rapportage

Zoals je weet, speelt het gewicht bij veel mensen een belangrijke rol. Voor bepaalde mensen geldt zelfs dat hun gewicht een streng bewaard geheim is: alleen zichzelf mogen het weten. Soms willen ze niet eens hun eigen lichaamsgewicht weten! Als verzorgende moet je hiermee rekening houden. Ook bij het vaststellen van het lichaamsgewicht moet je dus de privacy respecteren. Je moet het lichaamsgewicht rapporteren.



Naam:			Geb.:		
Tijd	Vochtgebruik	ml	Tijd	Vochtverlies	ml
7.00	Thee	125	7.00	Urine	300
9.30	Water	125	12.10	Diarree 200	
12.15	Bouillon	50	15.00	Urine	250
*	Pudding	100	17.15	Diarree	150
15.00	Water	150	18.30	Diarree	95
16.00	Water	50	20.00	Urine	100
18.10	Thee	125	21.10	Diarree	150
20.00	Appelsap	100	23.10	Urine	
22.30	Water	150	*	Diarree	225
*	Totaal	975	Totaal	1470	

Figuur In dit voorbeeld is er sprake van een negatieve vochtbalans

## Vochtbalans

Normaal gesproken zijn in het menselijk lichaam de opname en uitscheiding van water in balans (= **vochtbalans**).

In bepaalde situaties is er een grote kans op uitdroging. Het tegenovergestelde, dat het lichaam te veel vocht vasthoudt (oedeem), is ook mogelijk. Normaal reageert het lichaam hierop door of vocht vast te houden of vocht uit te scheiden. In een aantal situaties verloopt dit proces niet goed. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met de werking van het hart of de werking van de nieren.

Beide situaties, uitdroging en oedeem, hebben een negatieve invloed op het functioneren van het lichaam. Als je gezond bent, scheid je per etmaal evenveel vocht uit als je opneemt.

Bij uitdroging is de vochtopname minder dan het vochtverlies. In dit geval spreek je van een negatieve vochtbalans. Bij oedeemvorming is het tegenovergestelde het geval, het lichaam houdt dan vocht vast. Als dit het geval is spreken we van een positieve vochtbalans.

Om te weten te komen of de zorgvrager een stoornis in zijn vochthuishouding heeft, kun je een vochtbalans bijhouden (figuur ). In de meeste situaties geeft een arts hiervoor de opdracht. Op de vochtbalans noteer je per 24 uur hoeveel meetbaar vocht de zorgvrager binnenkrijgt en hoeveel meetbaar vocht hij verliest. Meetbaar vocht is alle vocht dat de zorgvrager drinkt en eet. Soep, vla, yoghurt en dergelijke horen daar dus ook bij. Het meetbare vochtverlies

Normale vochttoevoer	Normaal vochtverlies
Drinken 1000-1600 ml	Via de nieren (urine) 1100-1800 ml
Eten 800-1000 ml	Via de longen (waterdamp) 400-500 ml
Verbrandingsprocessen in het lichaam 200-400 ml	Via de huid (zweet) 400-500 ml
	Via de darmen (ontlasting) 100-200 ml
Totaal 2000-3000 ml	Totaal 2000-3000 ml

Figuur Als je beide totalen tegen elkaar afzet, kun je zien of er sprake is van een negatieve of positieve vochtbalans

bestaat uit urine en eventueel braaksel en diarree. De hoeveelheid transpiratievocht is niet te meten. Als er sprake is van hevige transpiratie, moet je dit natuurlijk wel rapporteren. Als je een vochtbalans bijhoudt, moet je de zorgvrager daarvan natuurlijk wel op de hoogte stellen. Een arts kan naar aanleiding van de bijgehouden vochtbalans medicijnen voorschrijven, bijvoorbeeld plastabletten ook wel vochtafdrijvers genoemd. Ook een diëtist kan een verzoek indienen om een vochtbalans bij te houden. De diëtist kan het dieet van de zorgvrager mede naar aanleiding van de uitslag van de vochtbalans samenstellen of bijstellen.

Bij uitdroging is de vochtopname minder dan het vochtverlies. In dit geval spreek je van een negatieve vochtbalans. Bij oedeemvorming is het tegenovergestelde het geval. Dit is een positieve vochtbalans.

# Verwerkingsopdrachten

- 1 Op internet zijn volop sites te vinden over BMI.
  - a Bereken je BMI.
  - b Welke conclusies kun je trekken met betrekking tot je BMI?
  - c Wat betekent het voor jou indien de antwoorden op a en b klassikaal besproken worden. Kun je uit je antwoord conclusies trekken voor de beroepspraktijk? Welke?
  
- 2 Bekijk onderstaande vochtbalans van mevrouw Peters.

Naam: mevrouw Peters			Geboren: 1927		
Tijd	Vochtgebruik	ml	Tijd	Vochtverlies	ml
8.00	Water	150	7.00	Urine	250
9.00	Koffie	250	8.30	Braaksel	200
11.00	Bouillon	75	11.00	Urine	150
12.00	Vla	200	13.00	Urine	225
15.00	Thee	125	16.00	Urine	150
17.00	Melk	200	18.30	Braaksel	250
21.00	Water	175	22.00	Urine	200
Totaal			Totaal		

- a Wat kun je zeggen over de verhouding vochtopname / vochtuitscheiding?
- b Hoe kan mevrouw Peters de balans weer in evenwicht krijgen?