



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ
ANTROPOMETRİK TARAMA ÖĞRENİM REHBERİ

BASAMAKLAR
1. Kendinizi tanıttınız.
2. Yapılacak işlemin amacını öğrenciye kısaca açıklayınız.
3. Öğrencinin onayınız alınır.
4. İşlem basamakları sırası ile ilgili bilgi verir.
5. Ellerinizi yıkayıp-kurulayınız. Eldiven giyinir.
6. İşlem öncesinde, ihtiyacınız olan malzemelerin kullanılabilir ve kalibre edilmiş olduğundan emin olun. Tarama yapan her görevli için <ul style="list-style-type: none">• Ölçüm için gerekli malzemeler:• Üst orta kol çevresi (ÜOKÇ)• Omuzu 90 dereceye ve dirseği 45 dereceye kadar bükerek, eli sıkarak ve dirsek fleksörlerini ve ekstansörlerini en üst düzeyde daraltır. Ölçüm, kolun en büyük çevresinden mezura yardımı ile yapılır. Dilerseniz bunu üç kez tekrarlayabilir ve değişirse sonuçların ortalamasını alabilirsiniz.• Bel çevresi• Bel çevresi, en alt kaburga kemiği ile iliak tepe arasındaki mesafenin göbek deliğinin üst tarafına gelecek şekilde en dar kısımdan esnemez mezura kullanılarak ölçülür• Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik durun.• En alt kaburga kemiğinin altı ile kalça kemiğinin üst kısmı arasındaki orta noktaya mezuranızı yerleştirin.• Nefes verin ve çok fazla sıkmadan veya gevşek bırakmadan bir mezura ile kendinizi ölçün.• Dilerseniz bunu üç kez tekrarlayabilir ve değişirse sonuçların ortalamasını alabilirsiniz• Kalça çevresi• Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik durun.• En alt kaburga kemiğinin altı ile kalça kemiğinin üst kısmı arasındaki orta noktaya mezuranızı yerleştirin.• Nefes verin ve çok fazla sıkmadan veya gevşek bırakmadan bir mezura ile kendinizi ölçün.• Dilerseniz bunu üç kez tekrarlayabilir ve değişirse sonuçların ortalamasını alabilirsiniz• Boyun Çevresi Ölçümü• Karşıdaki bir noktaya bakar pozisyonunda boynunuzu dik tutun.• Gırtlak çıkıntısının (adem elması) alt sınırındaki noktadan mezuranız ile boyun çevresini ölçebilirsiniz.• Ölçüm sonuçlarını kayıt için formları hazır bulundurunuz.• Kayıtları yazabilmek için bir masa, sandalye ve bir kalem gereklidir.

7. Öğrenciye bilgi verilir. **Yaşına göre durumunu söyler**

Bel çevresi ölçüm durumunu söyler

Erkeklerde 102 cm'den Üstü risk olarak değerlendirmesi

Kadınlarda 88 cm' Üstü risk olarak değerlendirmesi

Bel-kalça oranını ölçüm durumunu söyler

Erkeklerde 0.90cm ' Üstü risk olarak değerlendirmesi

Kadınlarda 0.85'cm Üstü risk olarak değerlendirmesi

Boyun Çevresi Ölçümü

Erkeklerde 37 cm'nin Üstü risk olarak değerlendirmesi

Kadınlarda ise 34 cm'nin Üstü risk olarak değerlendirmesi

8. Eldivenleri çıkarıp ellerini yıkar.

BESLENME DURUMUNUN SAPTANMASI

Ek 12: 18-74 Yaş Grubu Erkek ve Kadınlarda Triseps Deri Kıvrım Kalınlığı, Üst Orta Kol Çevresi, Üst Orta Kol Kas Çevresi ve Kas Alanı Referans Değerleri – NCHS

Yaş (yıl)	x	Persentiller						
		5	10	25	50	75	90	95
a. Triseps Deri Kıvrım Kalınlığı (mm)								
ERKEK								
18-74	12.0	4.5	6.0	8.0	11.0	15.0	20.0	23.0
KADIN								
18-74	23.0	11.0	13.0	17.0	22.0	28.0	34.0	37.5
b. Üst Orta Kol Çevresi (cm)								
ERKEK								
18-74	31.8	26.4	27.6	29.6	31.7	33.9	36.0	37.3
KADIN								
18-74	29.4	23.2	24.3	26.2	28.7	31.9	35.2	37.8
c. Üst Orta Kol Kas Çevresi (cm)								
ERKEK								
18-74	28.0	23.8	24.8	26.3	27.9	29.6	31.4	32.5
KADIN								
18-74	22.2	18.4	19.0	20.2	21.8	23.6	25.8	27.4
d. Üst Orta Kol Kas Alanı (cm²)								
ERKEK								
18-74	62.4	45.1	49.0	55.1	62.0	69.8	78.5	84.1
KADIN								
18-74	39.2	27.0	28.7	32.5	37.8	44.3	53.0	59.8

Bel çevresi ölçümü; tek başına da kullanılmakta olup kronik hastalık riski için tanımlayıcı olabilmektedir.

Boyun çevresi ölçümü: metabolik sendrom ve insülin direnci gibi obezite ile ilişkili kardiyovasküler risk faktörleriyle

Üst Kol Çevresi ölçümü: Özellikle gebe ve çocuklarda olmak üzere yetişkinlerde de önemli bir ölçüttür. Kemik, kas ve yağ dokusu hakkında fikir verir. Ayrıca protein ve enerji rezervlerindeki artış ve azalışı vücut ağırlığına oranla daha iyi yansıtır.