



## Beräkning av kroppslängd, viktförlust, BMI och BMI vid amputation

### Mätning av kroppslängd

Längd (cm) behöver endast mätas och registreras i hälso- och sjukvårdsjournalen en gång eller när personen märkbart har minskat i längd. Kroppslängden mäts vanligen stående. När detta inte är möjligt finns olika alternativ exempelvis liggande eller när patienten är amputation ska demispan användas.

### Stående

Patienten mäts utan skor stående mot en vägg med fötter intill varandra. Hälar, stuss och axlar mot väggen och blicken riktad rakt fram.

### Liggande

Patienten mäts liggande på rygg i säng med utsträckta ben.

### Demispan

Demispan (halva armspännvidden) är avståndet mellan bröst-benets mittskåra och roten mellan lång- och ringfinger på ena armen. Längden beräknas med hjälp av en standardformel. Fastställ platsen för bröstbenets mittskåra och be patienten att sträcka ut ena armen åt sidan. Kontrollera att armen är horisontell och i linje med axlarna och att handleden är rak.

- Kvinnor:  $(1,35 \times \text{halva armspännvidden i cm}) + 60,1$
- Män:  $(1,40 \times \text{halva armspännvidden i cm}) + 57,8$

### Beräkning av BMI

BMI (Body Mass Index) är ett sätt att beskriva vikten i förhållande till längden. Enbart ett lågt BMI utan förekomst av andra riskfaktorer behöver inte betyda att patienten är undernärd. Det är viktigt att även se till andra faktorer som ätsvårigheter och viktförlust. För patienter över 70 år räknas BMI under 22 som undervikt. Hos äldre personer kan BMI vara falskt för hög t.ex. beroende på hjärtsvikt (ödem) eller att kroppen sjunkit ihop. Det är viktigt att alltid värdera BMI-värdet tillsammans med aktuell viktutveckling.

Kroppsvikten bör tas på morgonen före frukost, i lätta kläder och utan skor.  
Formeln för att räkna ut BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{uppskattad kroppsvikt i kg}}{\text{längd i meter} \times \text{längd i meter}} = \frac{61,4}{1,72 \times 1,72} = 20,8$$

### Viktförlust

För patienter över 65 år anses en viktförlust på mer än 5 procent under senaste 3 månaderna vara en riskfaktor för undernäring. Viktnedgång över 20 procent av kropps-



vikten innebär svår undernäring med stor risk för svåra försämringar av olika kropps-funktioner. Äldre har mindre marginaler och kan vara mer känsliga för vikt förlust än yngre.

$$\text{Viktförlust i \%} = \frac{\text{förlorad vikt kg}}{\text{tidigare vikt kg}} = x 100$$

**Exempel:**

Om patienten minskat i vikt från 62 kg till 57 kg, d.v.s. 5 kg. Viktförlusten är därmed 8 %.

**Uträkning av BMI vid amputation**

1. Använd en standardreferens (se tabellen) för att uppskatta hur stor andel en enskild kroppsdel utgör av vårdtagarens vikt.
2. Multiplicera nuvarande vikt med procentsatsen som den amputerade kroppsdelens utgör av kroppsvikten (se tabell nedan). Du får då fram en uppskattad vikt för den amputerade kroppsdelens.
3. Addera den uppskattade vikten för den amputerade kroppsdelens och vårdtagarens nuvarande vikt. Detta ger en uppskattning av vikten före amputation.
4. Dividera den uppskattade vikten med den uppskattade kroppslängden för att räkna ut ett BMI.

**Olika kroppsdelars procentsats av kroppsvikten**

Kroppsdel	Procent av kroppsvikt
Hand	0,7
Underarm med hand	2,3
Hel arm	5,0
Fot	1,5
Underben med fot	5,9
Helt ben	16,0

**Exempel: 80-årig man, amputation av vänster underben**

Längd: 1,72m Vikt: 58,0kg

1. Enligt tabellen ovan utgör ett underben 5,9% av kroppsvikten
2. Uppskattad vikt för det amputerade underbenet är  $58,0 \text{ (kg)} \times 0,059 = 3,4\text{kg}$
3. Uppskattning av vikt före amputation är  $58,0 \text{ (kg)} + 3,4\text{(kg)} = 61,4\text{kg}$
4. BMI-uträkning

$$\text{BMI} = \frac{\text{uppskattad kroppsvikt i kg}}{\text{längd i meter} \times \text{längd i meter}} = \frac{61,4}{1,72 \times 1,72} = 20,8$$

Du kan även använda BMI-beräkning vid amputerad vårdtagare från Region Skåne på webbsidan:

<https://vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/nutrition/bmi-kalkylator-for-amputerade/>

