

Måleprosedyre FHI-NCD studien

Her følger måleprosedyrer for måling av høyde, vekt, midje, hofte og blodtrykk samt prosedyre for rekvirering og analyse av blodprøver. Disse er basert på protokollene som brukes i Tromsøundersøkelsen. Selv om dette er kjente målinger, er det viktig å følge studiens måleprotokoll slik at vi kan sammenligne måleresultatet på tvers av fastlegekontor og med andre studier.

Måleprosedyre for høyde, vekt, midje, hofte og blodtrykk er også filmatisert, se hele her: <https://vimeo.com/1131784413> , eller se enkeltlenker knyttet til de ulike kapitlene under.

Innhold

Start	2
Vekt.....	3
Høyde.....	3
Midje og hoftemål	4
Blodtrykk	5
Tilbakemelding til pasient.....	5
Blodprøver	6
Rekvirering av blodprøver.....	6
Rekvirering – hele prosedyren filmatisert	8
Informasjon til prøvetaker	9

Start

Prosedyren starter med å:

- a) Fortelle deltakeren hva undersøkelsen innebærer:
Måling av høyde og vekt, midje- og hofte og blodtrykk. Du skal også ta en blodprøve på laboratoriet for analyse av fettstoffer i blodet og langtidsblodsukker.
- b) Åpne nettskjema <https://nettskjema.no/a/fhi-ncd> (ett skjema for deltager, samme lenke) og fyll inn fødselsnummer til deltageren. Trykk send for å komme videre til bakgrunnsspørsmål og registrering av måleresultat.

Vekt

Utstyr: Vekt med presisjon på 0.1 kg

[Måleprosedyre FHI-NCD: Midjemål on Vimeo](#)

- Ta av sko og yttertøy
- Tøm lommer for nøkler, mobil, lommebok etc.

Vei og noter vekt (kg) med én desimal i nettskjema (f.eks. 68,1 kg)

Høyde

Utstyr: Høydemåler

[Måleprosedyre FHI-NCD: Høyde on Vimeo](#)

Høyde

- Fjern hårpynt, caps eller liknende.
- Personen skal stå med samlede ben, med ryggen og hodet inntil høydemåler, og se rett frem.

Les av og registrer høyde (cm) med én desimal i nettskjema (f.eks. 165,5 cm)

*OBS: Dersom høyde og/eller vekt måles på laboratoriet, er det viktig at du legger inn de målte verdiene i pasienten sitt **nettskjema** før du trykker send.*

Midje og hoftemål

Utstyr: Målebånd

Generell fremgangsmåte midje og hoftemål:

- Deltakeren skal stå med armene hengende løst langs siden, og med vekten likt fordelt på begge bein
- Ytterjakken, store gensere osv. må av
- Mål så nær huden som mulig
- Løsne eventuelle belter og be deltakeren tømme lommene for større ting dersom dette vil påvirke målingen
- Deltageren skal puste normalt

Midjeomkrets (livvidde)

[Måleprosedyre FHI-NCD: Midjemål on Vimeo](#)

- Be deltageren å finne øverste del av hoftekam og nederste ribbein. Du kan hjelpe til dersom personen ikke finner disse punktene selv
- Mål midtpunktet mellom nederste ribbein og øverste del av hoftekammen
- Marker gjerne midtpunktet med en penn
- Målebåndet legges så horisontalt rundt dette midtpunktet (det vil være rundt navlehøyde for en normalvektig person)
- Målebåndet skal ligge tett, men ikke for stramt over hoften/midjen
- Fest målebåndet i hakket. Ved å trykke på knappen ruller målebåndet seg automatisk inn og låser målet.

Mål to ganger og register begge måleresultatene med 1 desimal i nettskjema
(f.eks. 88,5 cm og 89,0 cm)

Hofteomkrets (hoftevidde)

[Måleprosedyre FHI-NCD: Hofteomkrets on Vimeo](#)

- Mål rundt tykkeste delen av hoften, det vil si over den tykkeste delen av setemuskulaturen
- Be deltakeren om å holde i den ene enden av målebåndet på hoftesiden slik at du selv kan gå rundt deltakeren med andre enden.

Mål to ganger og register begge måleresultatene med 1 desimal i nettskjema
(f.eks. 100,0 cm og 100,5)

Blodtrykk

Utstyr: Blodtrykksapparat (helst kalibrert) og ulike mansjetter

[Måleprosedyre FHI-NCD: Blodtrykk on Vimeo](#)

- Deltakeren skal ha vært i rommet og ikke ha stresset i 15 minutter før blodtrykk måles. Siden dette er en studie er det viktig å ta blodtrykket tre ganger som prosedyren sier, selv om det første blodtrykket er normalt.

Fremgangsmåte:

1. Klær som strammer rundt armen løsnes. Målingen gjøres helst på bar hud, men tynt tøy kan tillates hvis alternativet er at deltakeren må kle av seg.
2. Si til deltageren: Nå kan du sette deg godt til rette med begge bena i gulvet, armen hvilende i hjertehøyde og ha håndflaten opp (må ikke sitte med bena i kryss)
3. Dersom du har flere mansjetter å velge mellom kan du måle armomkretsen for å finne riktig mansjettstørrelse. Omkretsen måles midt mellom skulder og albue.
4. Sett på mansjett (ikke stramt). Slangene skal komme ut av mansjetten og ligge på innsiden av albuen. Pass på at det ikke er knekk på slangen.
5. Deltageren skal sitte i ett par minutter og hvile med mansjetten på, uten å røre armen, og uten å snakke, før prosedyren starter. Instruer deltaker om dette.

Mål blodtrykket *tre* ganger og register alle tre måleresultatene i nettskjema

Tilbakemelding til pasient

Før du sender nettskjemaet tar du en **utskrift til pasienten av nettskjemaet med måleresultat for vekt, høyde, midje, hofte og blodtrykk.**

Du som fastlege har ansvar for å følge opp pasientene i ettertid hvis en eller flere målinger er over anbefalte nivåer, i henhold til gjeldende retningslinjer og praksis.

Blodprøver

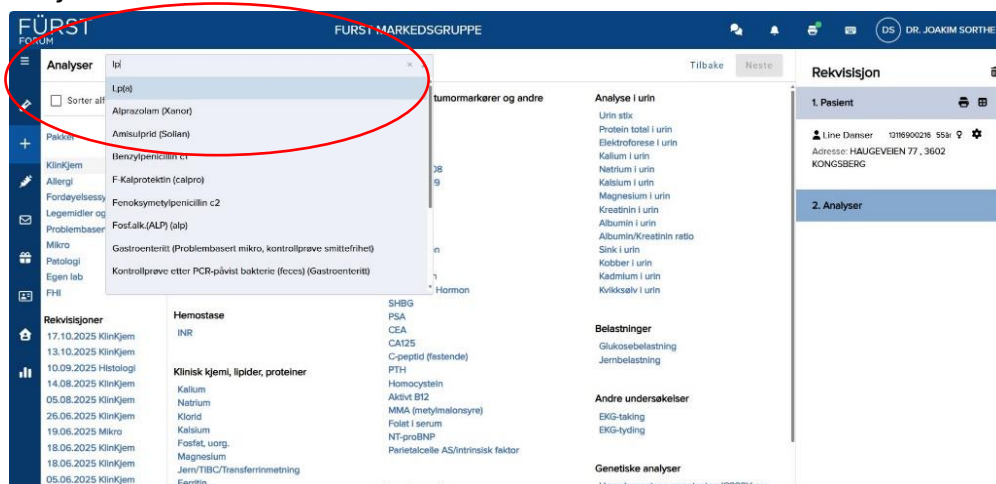
Deltageren skal nå på laboratoriet for å ta blodprøver. Det er ingen egen prosedyre for dette, men vi forutsetter at standardiserte prosedyrer for blodprøvetaking, kalibrering av sentrifuge, behandling og oppbevaring av blodprøver overholdes. **NB: Lenke til informasjonshefte på siste side.**

Utstyr til rekvirering og sending av blodprøver: Etablering av Fürst Forum, etikettutskrift, hentetjeneste fra Fürst /hvite ekspress-konvolutter.

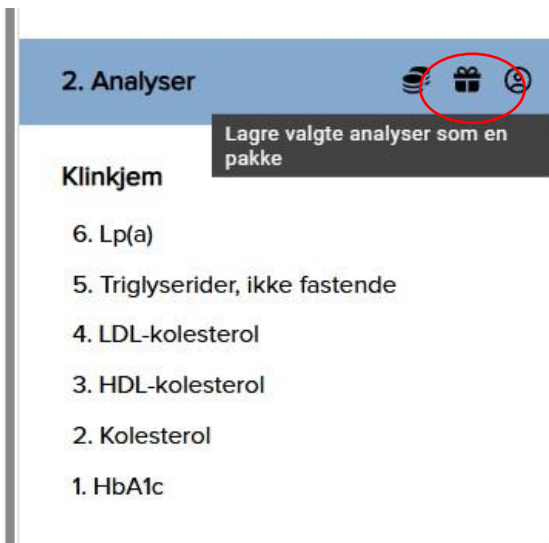
Rekvirering av blodprøver

1. Gå til forum.furst.no og logg inn med HelseID (BankID/Buypass)
2. Tast inn pasientens fødselsnummer og søk opp personalia
3. Søk og legg til følgende analyser:

- a. HbA1c
- b. Kolesterol
- c. HDL-kolesterol
- d. LDL-kolesterol
- e. Triglyserider (ikke fastende)
- f. Lp (a).



PS: Lagre gjerne analysene som ny pakke (med navn FHI-NCD) så slipper du å legge til hver enkelt analyse neste gang.



4. Under de neste overskriftene skriver du følgende:
 - a. **Betaling:** Faktura til rekvirent (FHI)
 - b. **Betalerkode:** 7185 (FHI)
 - c. **Formål:** forskning
 - d. **Diagnose og kliniske opplysninger:** FHI-NCD
5. **Send inn** rekvisisjonen

FÜRST
FORUM

FURST MARKED

Klinkjem

Betaling

☐ Helfo
 ☒ Faktura til rekvirent
 ☐ Faktura til pasient

Betalerkode

Formål med rekvireringen

Forskning

Prøvetakingssted

☐ Hjemmeprøve
 ☐ Prøven skal tas hos Fürst

Etikettutskrift

☐ Skriv ut alle etiketter
 ☒ Skriv ut pensel

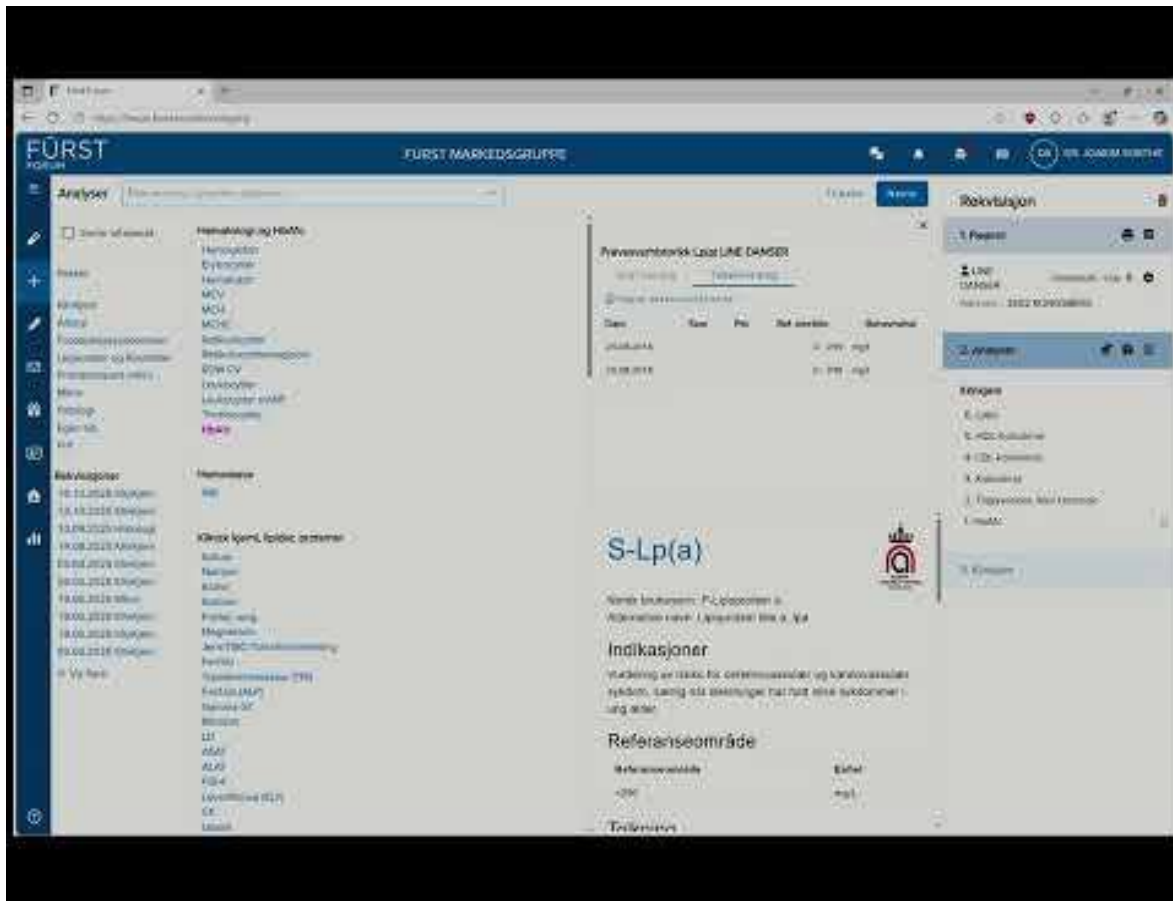
Diagnose og kliniske opplysninger

FHI-NCD

Rekvirering – hele prosedyren filmatisert

I denne filmen får du sett hele forløpet for rekvirering og analyse av blodprøver i FHI-NCD studien:

FHI NCD veiledning



Informasjon til prøvetaker

Prosedyre for blodprøvetaking

Følg gjeldende protokoller for blodprøvetaking, kalibrering av sentrifuge og korrekt preanalytisk håndtering før analyse av Hba1c og blodlipider (total kolesterol, LDL, HDL og ikke-fastende triglyserider og lp (a)).

Støtte/spørsmål:

- Se på temaheftet: [Gode rutiner for prøvetakning](#) for støtte til blodprøvetaking og forsendelse.
- **Fürst-Kundestøtte:** Spørsmål knyttet til valg av rør, henstand, sentrifugering osv. kan fås via rekvireringsløsningen (Fürst Forum) eller ved å ringe Fürst-Kundestøtte på tlf. 22 90 96 66 mellom 07:30 og 21:00 alle virkedager.
- **Marked_Support:** Tekniske spørsmål knyttet til rekvireringen, utskrift av etiketter etc., kontakt marked support på Tlf: 22 90 96 69
- Spørsmål om studien kan rettes til forsker Karianne Svendsen på FHI, 95026445

Transport av blodprøver

Følg gjeldende prosedyre/praksis for det spesifikke fastlegekontoret og send blodprøvene så raskt det lar seg gjøre.

Fürst har hentetjeneste i flere store Norske byer: [Hentetjeneste](#)

Transport av blodprøver fra geografisk perifere områder: Blodprøver kan sendes med [Ekspress over natten \(Norgespakken\)](#). Avsender står for korrekt forsendelse, og må sørge for innlevering av konvolutt/pakke på postkontoret innen lokal tidsfrist. Kan ikke benyttes på fredager (pasientene har derfor fått beskjed om å ikke bestille legetime på fredager).

Se ellers informasjon på fürst.no: [for legekontoret](#)