



# LENGTEGROEI

Informatie voor jongeren over de lengtemeting bij de Jeugdgezondheidszorg

## WAAROM MEET DE JEUGD GEZONDHEIDSZORG JE LENGTE?

Iedereen is anders en iedereen groeit anders. Soms groeit iemand sneller of langzamer dan verwacht. Dan kan een kinderarts in het ziekenhuis onderzoeken waarom iemand anders groeit dan verwacht. Als dat komt door een aandoening, dan is er soms een behandeling nodig. Ernstige aandoeningen zijn zeldzaam.



#### AFBEELDING 1.

*Je wordt staand gemeten met een meetapparaat.*

### HOE LANG WORD IK?

Hoe lang je wordt, is niet precies te voorspellen. Pas na de leeftijd van 10 jaar kan er een betrouwbare voorspelling worden gedaan. De lengtegroei is afhankelijk van veel dingen. Bijvoorbeeld de lengte van je ouders, voeding, de start van de puberteit, etc.

### HOE MEET DE JEUGDGEZONDHEIDSZORG DE LENGTE?

Je lengte wordt staand gemeten (zie afbeelding 1) met een meetapparaat. De assistent of jeugdverpleegkundige vertelt je wat er gaat gebeuren. Je mag geen schoenen of sokken aanhebben. Daarnaast mag je niets op je hoofd dragen, bijvoorbeeld geen staart of speldjes. De assistent of jeugdverpleegkundige schuift het bovenstuk tegen je hoofd. Daarmee leest zij/hij af hoe lang je bent.

### HOE BEPAALT DE JEUGDGEZONDHEIDSZORG DE PUBERTEITSFASE?

Aan het einde van de puberteit groei je niet meer. Voor het beoordelen van de lengtegroei is het belangrijk om te weten hoe de puberteit verloopt. Er zijn twee manieren waarop een jeugdarts of jeugdverpleegkundige kan bepalen in welke fase van de puberteit je zit.

1. De jeugdverpleegkundige of jeugdarts doet een lichamelijk onderzoek. Je moet je hierbij (deels) uitkleden. Als je dat niet wil, dan hoeft het niet. Het is ook niet altijd mogelijk om een lichamelijk onderzoek te doen. Bijvoorbeeld omdat er geen geschikte ruimte is.

## Wat zijn betrouwbare websites met informatie over lengtegroei?

### Websites:

www.kindengroei.nl

www.infovoorjou.nl

- De jeugdverpleegkundige of jeugdarts stelt vragen om te beoordelen in welke fase van de puberteit je zit. En hij/zij vraagt om je lichamelijke veranderingen op plaatjes aan te wijzen ([ZIE BIJLAGE](#)). Lang niet alle lichamen lijken op deze plaatjes. Deze methode is minder betrouwbaar.

## HOE WORDT BEPAALD OF IK GOED GROEI?

De jeugdarts of jeugdverpleegkundige kijkt goed naar je lengtegroei. Daarbij gebruiken zij een groeidiagram (zie figuur 1). Op dit diagram staan een aantal lijnen. De middelste lijn is de gemiddelde lengte voor die leeftijd. De meeste jongeren groeien binnen het donkergekleurde gedeelte. Ook als je buiten het gekleurde gedeelte groeit, is er niet altijd iets ernstigs aan de hand.

Bij het beoordelen van de lengtegroei gebruikt de jeugdverpleegkundige of jeugdarts ook de lengte van je ouders.

De jeugdarts of jeugdverpleegkundige maakt op basis van allerlei berekeningen een beslissing of de lengte kleiner of groter is dan verwacht. Als de lengte anders is dan verwacht, zal de jeugdarts je verwijzen naar het ziekenhuis voor extra onderzoek.

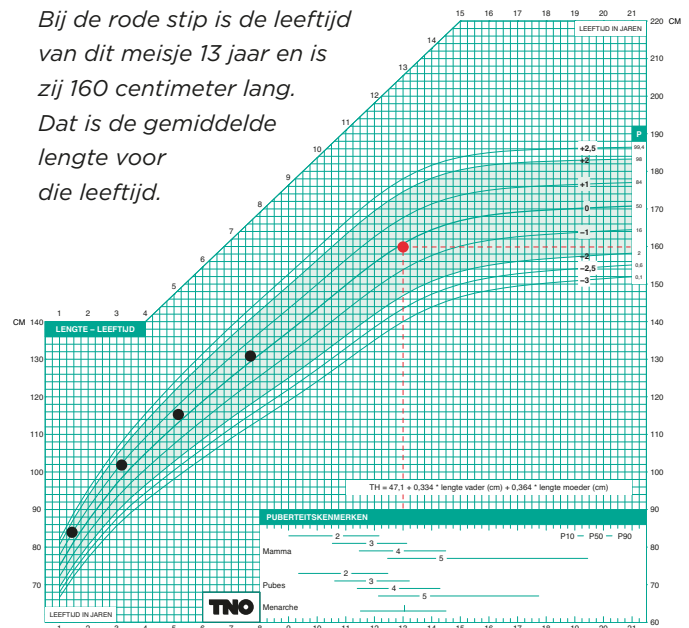
## IK HEB VRAGEN OVER LENGTEGROEI, WAT KAN IK DOEN?

Als je vragen hebt over de lengtegroei kun je ze stellen aan de jeugdarts of jeugdverpleegkundige, of aan de huisarts. De meeste jeugdgezondheidsorganisaties hebben een inloopsprekkuur. Daar kun je je lengte laten meten. En je kunt je vragen stellen.

FIGUUR 1.

Een voorbeeld van een groeidiagram.

Bij de rode stip is de leeftijd van dit meisje 13 jaar en is zij 160 centimeter lang. Dat is de gemiddelde lengte voor die leeftijd.



A young boy with dark hair, wearing a yellow t-shirt, is looking upwards. His right arm is raised, and a hand is pointing to a mark on a height chart. The chart has yellow horizontal lines on a grey background. The background of the page is split into teal, grey, and orange sections.

## INFORMATIE VOOR JONGEREN MET EEN ANDERE LENGTEGROEI DAN VERWACHT

### DE JEUGDARTS OF JEUGDVERPLEEGKUNDIGE HEEFT MIJ VERWEZEN NAAR HET ZIEKENHUIS OM MIJN LENGTEGROEI. MOET IK ME ZORGEN MAKEN?

In het ziekenhuis kan de arts onderzoeken of je een aandoening hebt. Voor sommige aandoeningen is een behandeling nodig. Ernstige aandoeningen zijn zeldzaam. Bij een groot deel van de jongeren die naar het ziekenhuis gaan voor de lengtegroei wordt niets gevonden.

### WAT WORDT ER GEDAAN IN HET ZIEKENHUIS?

In het ziekenhuis wordt meestal een röntgenfoto gemaakt van je linkerhand. En er wordt bloed afgenomen voor een bloedonderzoek.

Soms worden er nog meer onderzoeken gedaan. Een bezoek in het ziekenhuis voor lengtegroei duurt ongeveer 2,5-3 uur, soms langer.

### WAT KOST HET BEZOEK AAN HET ZIEKENHUIS?

Een onderzoek in het ziekenhuis is gratis voor jongeren tot 18 jaar. Ook de behandeling voor groeiaandoeningen in het ziekenhuis kost niets voor jongeren tot 18 jaar. Wel kan het geld kosten om bijvoorbeeld te parkeren bij het ziekenhuis.

## IK BEN ERG LANG. WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

De gevolgen voor jongeren die lang zijn, zijn voor iedereen anders. Als de grote lengtegroei komt door een aandoening kan de arts in het ziekenhuis meer vertellen over de gevolgen. De jeugdarts en jeugdverpleegkundige kunnen vertellen over de gevolgen voor jongeren die lang zijn.

### TIPS

- Bespreek met je docent dat je misschien aangepast meubilair nodig hebt, zoals een hogere stoel en tafel of een grotere pen en computermuis.
- Sommige mensen overschatten lange jongeren en denken dat ze al ouder zijn.
- Sommige lange jongeren krijgen later rugklachten omdat ze soms een beetje gebukt lopen. Probeer zoveel mogelijk rechtop te staan en te zitten. Ook nek- en knieproblemen komen vaker voor bij lange jongeren.
- Sommige lange jongeren vinden het leuk om contact te hebben met andere lange jongeren. Kijk op de website [www.klublanguemensen.nl](http://www.klublanguemensen.nl).
- Ervaar je problemen? Het is belangrijk om erover te praten. Zeg er iets over, bijvoorbeeld tegen je ouders, je mentor op school, tegen je huisarts of tegen de jeugdarts en jeugdverpleegkundige.

## IK BEN ERG KLEIN. WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

De gevolgen voor jongeren die klein zijn, zijn voor iedereen anders. Als de kleine lengtegroei komt door een aandoening kan de arts in het ziekenhuis meer vertellen over de gevolgen. De jeugdarts en jeugdverpleegkundige kunnen vertellen over de gevolgen voor jongeren die klein zijn.

### TIPS

- Soms merk je dat andere mensen je behandelen als een jonger kind. Zeg tegen die mensen dat je klein lijkt, maar ouder bent.
- Sommige mensen onderschatten kleine mensen. Dat kan tot vervelende situaties leiden. Bijvoorbeeld dat je ergens niet aan mee mag doen, omdat je nog te jong lijkt. Neem altijd je identificatie mee, of bijvoorbeeld een kopie van je paspoort. Dan kun je laten zien hoe oud je bent.
- Bespreek met je docent dat je misschien aangepast meubilair nodig hebt.
- Sommige kleine jongeren vinden het leuk om contact te hebben met andere kleine jongeren. Kijk op de website [www.bvkm.nl](http://www.bvkm.nl).
- Ervaar je problemen? Het is belangrijk om erover te praten. Zeg er iets over, bijvoorbeeld tegen je ouders, je mentor op school, tegen je huisarts of tegen de jeugdarts en jeugdverpleegkundige.

### Wat zijn betrouwbare websites met informatie over lengtegroei?

#### Websites:

[www.kindengroei.nl](http://www.kindengroei.nl)  
[www.infovoorjou.nl](http://www.infovoorjou.nl)



### **TIP VAN EEN KLEINE JONGERE:**

Kijk voordat je naar een pretpark gaat of je niet te klein bent voor de attracties. En verder, laat zien wat je kunt, dan kom je er wel! Praat erover met vrienden en familie als je je ergens niet goed bij voelt.

### **TIP VAN EEN LANGE JONGERE:**

Let op als je op vakantie gaat. Daar zijn veel dingen waar je door of onderdoor loopt lager. Als je die dingen ziet, moet je verder gewoon genieten van je lengte. Jij ziet dingen die kleinere mensen niet zien. Zoek plekken uit om te gaan zitten waar je niet te veel opgepropt zit. Scheelt heel wat pijn aan je benen. Zorg goed voor jezelf!