



# VetVrije Massa meting

In overleg met uw behandelend arts bent u verwezen voor een VVM-meting. Met dit onderzoek wordt de lichaamssamenstelling gemeten, met name de spier- of vet vrije massa. Deze folder geeft informatie over hoe dit onderzoek verloopt en wat van u verwacht wordt.

## Vorbereiding

- Het is verstandig om vanaf twee uur voor het onderzoek geen zware inspanning te verrichten en tien minuten voor aanvang aanwezig te zijn, zodat u rustig en ontspannen aan het onderzoek kunt beginnen.
- U hoeft **niet** nuchter te zijn voor dit onderzoek.
- U mag uw medicatie **blijven gebruiken**.
- Het is voor dit onderzoek raadzaam om geen panty te dragen.
- Voor het onderzoek moet uw blaas leeg zijn.

## Het onderzoek

- Voorafgaand aan het onderzoek worden uw lengte en gewicht gemeten.
- Er wordt u gevraagd alle metalen voorwerpen af te doen (ringen, horloges, kettingen etc.) en uw rechter schoen en sok uit te trekken.
- Hierna gaat u op de onderzoeksbank liggen met uw armen, benen en vingers licht gespreid.
- U krijgt twee plakkers op uw hand en voet waaraan de apparatuur wordt gekoppeld. Vervolgens wordt de lichaamssamenstelling gemeten

Het onderzoek is pijnloos en duurt ongeveer 15 minuten.



## Uitslag van het onderzoek

De uitslag van dit onderzoek krijgt u van uw behandelend arts in het ziekenhuis.

## Verhinderd?

Bent u verhinderd? Bel dan minimaal 24 uur vóór uw afspraak naar het ziekenhuis om dit door te geven. In uw plaats helpen we graag een andere patiënt.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan de medewerkers van de polikliniek Longziekten in Apeldoorn of Longgeneeskunde in Zutphen.

## Bereikbaarheid

### Gelre Apeldoorn

Polikliniek Longziekten  
ma t/m vrij 8.30 – 16.30 uur  
Tel: 055 – 581 84 10

### Gelre Zutphen

Polikliniek Longgeneeskunde  
ma t/m vrij 8.30 – 16.30 uur  
Tel: 0575 – 592 810

## Aanmelden voor het onderzoek

### Gelre Apeldoorn

Polikliniek Longziekten route 158

### Gelre Zutphen

Biometrie afdeling route 21

## Voor meer informatie

[www.gelreziekenhuizen.nl/biometrie](http://www.gelreziekenhuizen.nl/biometrie)