



Ruststofwisselingsmeting

Informatie voor tieners

Je krijgt binnenkort een ruststofwisselingsmeting. Hiermee meten we hoeveel energie je lichaam in rust gebruikt, bijvoorbeeld voor het ademen, het op temperatuur houden van je lichaam en het verteren van eten. Met de uitslag van de meting berekent de diëtist hoeveel energie jij per dag nodig hebt. De meting duurt ongeveer 30 minuten. **Het is belangrijk dat je onderstaande informatie goed leest, eventueel samen met je ouders.**

Van tevoren

- Vanaf 8 uur voor de meting mag je niet meer eten en roken.
- Vanaf 2 uur voor de meting mag je niet meer drinken. Je mag wel water.
- Je mag gewoon je medicijnen innemen.
- Vanaf 8 uur voor de meting mag je niet meer intensief bewegen, dus niet traplopen, wandelen, fietsen of intensief (buiten)spelen.
- Kom met de auto of het openbaar vervoer en loop rustig naar de afspraak.
- Neem wat eten en drinken mee van huis als je aansluitend een afspraak hebt met de fysiotherapeut of de diëtist, want er is dan geen tijd om even naar het restaurant te gaan.

Als je suikerziekte hebt en insuline gebruikt, vraag dan aan je arts of diabetesverpleegkundige of je de dosering insuline moet aanpassen.

Hoe gaat een ruststofwisselingsmeting?

- Eerst meten we je lengte en gewicht.
- De fysiotherapeut legt uit wat er gaat gebeuren.
- Je gaat op een onderzoekstafel liggen en krijgt een doorzichtige kap over je hoofd. Daarin wordt de lucht die je uitademt opgevangen en gemeten. Door de kap stroomt verse lucht, je kan dus gewoon ademen.
- Tijdens de meting moet je stil liggen en mag je niet praten.
- Je kunt je wat warm en slaperig voelen.



Na afloop

Na de meting mag je weer gewoon eten en drinken.

Praktische informatie

Afspraak verzetten

Kun je onverwacht niet op de afgesproken dag, geef dit dan zo snel mogelijk door aan ons planbureau via telefoonnummer 088-972 76 50. Dan kunnen wij een ander kind inplannen.

Waar moet je zijn?

De meting is in het Sport- en bewegingscentrum. Je vindt dit helemaal aan het einde rechts als je vanuit de centrale hal de lange gang links inloopt. Kom je uit de parkeergarage, dan is het meteen links.

Vragen

Heb je vragen, neem dan gerust contact op via telefoonnummer 06-500 062 90 of via e-mail: sport_en_bewegingscentrum@prinsesmaximacentrum.nl.
