

### Instructie saturatiemeter (zuurstofgehalte in bloed)

Met een saturatiemeter kunt u zelf uw saturatie en hartslag meten.

#### Dat doet u als volgt

- Reinig van tevoren uw handen.
- Meet het zuurstofgehalte via de vinger door het 'knijpmechanisme' aan uw vingertop te bevestigen. In sommige gevallen kan de uitslag niet helemaal zuiver zijn, bijvoorbeeld bij eelt op de vingers, de aanwezigheid van nagellak of nepnagels, of als er sprake is van hele koude vingers. In dit geval, of puur omdat u de uitslag niet vertrouwt, kunt u de saturatiemeter ook bevestigen op de oorrel of de teen.
- Lees de uitslag af van de display. Het bovenste getal is het zuurstofgehalte; het onderste getal is de hartslag. Een goede saturatie ligt tussen de 95% en 100%. Houd er in geval van COPD rekening mee dat de saturatie lager kan zijn.
- Is de uitslag afwijkend? Meet dan op een andere vinger, teen of oorrel. Blijft de uitslag afwijkend? Licht dan een dokter in.
- Doe op een volgende dagen enkele metingen in rust, tijdens inspanning en enkele minuten na een inspanning.

#### Saturatie thuismetingenformulier

Naam:

Geboortedatum:

Praktijkverpleegkundige/huisarts:

Bijzonderheden:

	Datum	Activiteit	Saturatie	Pols	Saturatie	Pols
<b>Dag 1</b>		Rust: Inspanning: Na inspanning:				
<b>Dag 2</b>		Rust: Inspanning: Na inspanning:				
<b>Dag 3</b>		Rust: Inspanning: Na inspanning:				
<b>Dag 4</b>		Rust: Inspanning: Na inspanning:				
<b>Dag 5</b>		Rust: Inspanning: Na inspanning:				