

Saturatiemeting thuis

In overleg met de arts gaat u thuis uw saturatie (zuurstofgehalte) meten. Hiervoor gebruikt u een saturatiemeter die u al heeft, of u schaft een nieuwe saturatiemeter aan.

Hoe kies ik een goede saturatiemeter?

Het is belangrijk dat u gebruik maakt van een betrouwbare saturatiemeter. De saturatiemeter moet tussen de 70 en 100% meten met een $\pm 2\%$ nauwkeurigheid. Voorbeelden van betrouwbare merken saturatiemeters zijn:

- Contec (voorkeur)
- Breuer
- Nonin

Saturatiemeter zijn online, of bij de apotheek te koop. De apotheek kan hierin ook adviseren.

Wat doet een saturatiemeter?

Een saturatiemeter, ook wel pulse oximeter genoemd, meet de hoeveelheid zuurstof in het bloed. De saturatie geeft aan in hoeverre je bloed verzadigd is met zuurstof. Het wordt uitgedrukt in een percentage. Daarnaast wordt ook de hartslag gemeten. De hartslag is het aantal keer dat uw hart klopt per minuut.

Een saturatiemeter is een klein meetapparaat dat als een klip op de vinger wordt geplaatst. Er zit een lampje in dat licht door uw vinger schijnt. Aan de ander kant is een lichtsensor die het licht weer opvangt. Aan de hand van het opgevangen licht wordt de saturatie en de hartslag bepaald en weergegeven op het scherm.

Hartslag



Startknop

Voorbeeld van een saturatiemeter

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Hoe doe ik een goede meting?

Vooraf

Het is belangrijk de volgende aanwijzingen op te volgen voor een goede meting:

- Voer de metingen uit op de afgesproken momenten van de dag. Mogelijk heeft u aanwijzingen gekregen over het nemen van de medicatie voor het meten. Volg deze dan op.
- U mag geen nagellak of nepnagels dragen op de vinger waaraan u meet.
- Voor de meting is het belangrijk dat uw vingers warm zijn. Bij koude vingers stroomt er te weinig bloed door de vingers voor een goede meting.
- De meting wordt in rust uitgevoerd tenzij u andere instructies heeft gekregen van uw zorgverlener.

Stap 1: Voorbereiding van de meting

- Ga vast rustig zitten op een stoel of liggen op bed 5 minuten voor de meting.
- Bij koude vingers kun u deze opwarmen door ze onder warm water uit de kraan te houden.

Stap 2: Plaatsen van de saturatiemeter

- Plaats de saturatiemeter op de wijsvinger of middelvinger.
- Zorg dat u het scherm goed kunt aflezen.
- Leg uw hand stabiel neer bijvoorbeeld op tafel.

Stap 3: Saturatie meten (twee keer)

- Druk op de startknop: de meting start automatisch en stopt vanzelf.
- Praat en beweeg niet tijdens de meting.
- Na enkele seconden verschijnen de zuurstofsaturatie (SpO₂) en hartslag op de monitor.
- Noteer de waarde.
- Neem 1 minuut rust.
- Meet dan een tweede keer door stap 3 te herhalen.

Stap 4: De saturatie doorgeven

- Als het goed is heeft u twee waarden gemeten. Als de saturatie meer dan 3% verschilt, voer de meting dan een derde keer uit.
- Kies de hoogste waarde en noteer deze in de app en noteer deze in de app met de bijbehorende hartslag.

Help!

Ik krijg een vreemde waarde

Probeer het volgende:

- Haal de saturatiemeter van uw vinger. Neem even rust en voer de meting nogmaals uit op een andere vinger.
- Als de saturatie een vreemde waarde blijft geven, geef deze dan wel door via de app.
- Warm uw vingers op zodat er een goede doorbloeding is en probeer de meting opnieuw.

Ik krijg een foutmelding

- Kijk in de gebruiksaanwijzing van de saturatiemeter wat de oorzaak is van de foutmelding en hoe deze op te lossen.
- Neem contact op met de helpdesk van de leverancier voor hulp.

De saturatiemeter doet het niet

Probeer het volgende:

- Vervang de batterijen.
- Laad de accu op.
- Vraag hulp in uw omgeving of bij de helpdesk van de leverancier.
- Regel een nieuwe geschikte saturatiemeter.

Wat wordt er verder verwacht?

Er wordt van u verwacht dat:

- U een goede, betrouwbare saturatiemeter gebruikt.
- U bovenstaande aanwijzingen opvolgt.
- U de saturatiemeter onderhoudt en schoonmaakt zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing:
 - De saturatiemeter mag met een licht vochtige doek afgenomen worden. Laat drogen voor volgend gebruik.
 - De saturatiemeter kan niet tegen water. Dompel deze niet in het water.

Bij spoed

De metingen zijn onderdeel van uw zorg: 'Thuismeten'. De metingen worden niet direct gezien door uw zorgverlener. In combinatie met het gebruik van de Thuismeten app van Luscii is dit apparaat geen hulpmiddel in acute of kritieke situaties. Heeft u direct hulp nodig? Bel bij levensbedreigende situaties 112.