

Stappenplan 83 Hartslag op de pols meten

VOORBEREIDEN



1. Zorg voor je persoonlijke verzorging:
 - Maak lang haar vast.
 - Doe hand- en polssieraden af.
 - Was je handen.
2. Verzamel het volgende:
 - een pen en kladblok
 - een polsteller of horloge met secondewijzer
 - zorgdossier.
3. Controleer waarom het meten van de hartslag nodig is:
 - Kijk in het zorgdossier. Ga na waarom je de pols moet tellen.
 - Vertel de zorgvrager waarom je zijn polsslag gaat opnemen. Vertel hoe je dit gaat doen.
 - Controleer of de zorgvrager je heeft begrepen.
4. Zorg voor een rustige werkomgeving en voldoende privacy.



UITVOEREN



5. Vraag of help de zorgvrager een gemakkelijke houding aan te nemen:
 - Vraag of help de zorgvrager de arm ontspannen te houden tijdens het tellen aan de pols.
 - Stel de zorgvrager zo nodig op zijn gemak.
6. Neem de pols op:
 - Pak de arm van de zorgvrager bij de pols vast en plaats de vingertoppen van je wijs-, middel- en ringvinger op de slagader aan de binnenkant van de pols.
 - Zoek met lichte druk tot je de polsslag van de zorgvrager voelt en druk dan even iets harder tot je hem niet meer voelt. Voel nooit met je duim, omdat dan de kans bestaat dat je je eigen hartslag telt.
 - Laat de druk weer wat afnemen tot je de slagen van de pols voelt en tel deze gedurende 30 seconden. Begin te tellen bij 0 op het moment dat je de polsteller omdraait of wanneer de secondewijzer op 12 of 6 staat. Houd de polsteller op ooghoogte.
 - Let tijdens het tellen op de kwaliteit van de pols: gelijkmatigheid, regelmaat, kracht en vulling.





7. Schrijf het resultaat op:
 - Vermenigvuldig de frequentie van de polsslag met twee.
 - Schrijf zo nodig bijzonderheden van het opnemen van de pols op.
8. Vertel de zorgvrager de frequentie van de polsslag en de bijzonderheden.
En help de zorgvrager in de gewenste houding.

NAZORG



9. Vraag de zorgvrager of alles naar wens is.
10. Ruim alles op.
11. Was je handen.
12. Rapporteer:
 - Bij de leidinggevende als er bijzonderheden (afwijkende waarden) zijn.
 - In het zorgdossier het resultaat van de meting en eventuele bijzonderheden.