

Vejledning i måling af iltmætning og puls

1. Find pulsoximeter og sæt dig ved et bord.
2. Mærk om du har varme fingre (placer hånden i nakken).
3. Hold dig i ro i mindst 10 minutter, inden du måler.
4. Placer pulsoximeter på din finger (mål gerne på samme finger, ofte er en af de tre midterste bedst).



5. Tænd apparatet ved at trykke ca. et sekund på den hvide knap.
Du kan desuden skifte visning af display fra vandret til lodret ved at trykke på den hvide knap, imens du måler.



Tænd samt ændring af display visning.

6. Læg hånden på bordet og hold den i ro, mens du måler.
7. Aflæs displayet, som viser to målinger;

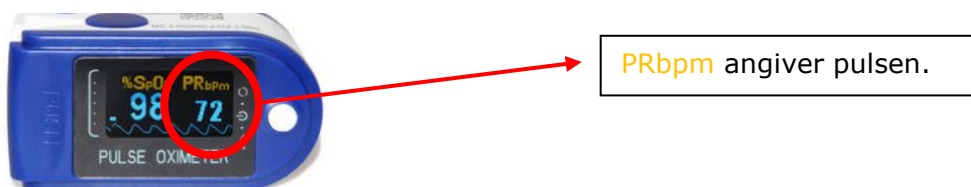
Iltmætning som står under/ved siden af %SpO₂. Den viser indholdet af ilt i dit blods røde blodlegemer og måles ved hjælp af infrarødt lys. Resultatet af målingen bliver angivet i procent og normalområdet ligger mellem 95 og 100%. Iltmætningen vil altid være individuel, og når man har KOL, er det ikke unormalt, at iltmætningen ligger under 95%. Du kan blandt andet lære din krop bedre at kende, hvis du prøver at måle din iltmætning under eksempelvis fysisk aktivitet. Her kan du opleve, at din iltmætning falder midlertidigt f.eks. under anstrengelse, samt stiger igen efterfølgende.



%SpO₂ angiver iltmætningen i procent

Vejledning i måling af iltmætning og puls

Puls står under/ved siden af PRbpm. Pulsen angiver, hvor mange slag dit hjerte slår i minuttet. Normalområdet for hvilepuls ligger mellem 60-100 slag pr. minut. Pulsen er individuel, og nogle mennesker har fra naturens side en puls, der kan være til enten den høje eller lave side. En god kondition kan være med til at sænke hvilepulsen. Modsat kan bl.a. stress, smerter eller infektion påvirke pulsen til at stige.



8. Tallene kan svinge lidt under målingen, vent et øjeblik og vælg derefter den højeste værdi og tast det ind i appen.
9. Tag apparatet af fingeren, det slukker af sig selv efter kort tid.

Risiko for fejlmåling

Pulsoximeteret kan have svært ved at måle, hvis du har kolde fingre, dårlig blodforsyning eller bruger neglelak.

Hvis du har kolde fingre, kan du varme dem ved at putte hånden ind i armhulen eller i varmt vand.

Der kan være forskel på resultatet, når du måler på din højre og venstre hånd. Vælg gerne altid samme hånd/finger.

Hvis du er i tvivl om, hvordan du skifter **batterier på pulsoximeter**, kan du finde vejledning i video om samme emne.