

Zorgtechnologie

Lesbrief leerlingen Meten

1. Bloeddruk meten

Mevrouw de Wit voelt zich dus vaak angstig en opgejaagd. De huisarts heeft vernomen dat zij ook een hoge bloeddruk heeft. Om deze reden is het belangrijk dat haar bloeddruk iedere dag twee keer gecontroleerd wordt.

De bloeddruk is de druk die het bloed uitoefent op de wanden van de bloedvaten. De normale bloeddrukwaarden bij volwassenen worden meestal gemeten in millimeters kwikdruk (mmHg) en worden uitgedrukt als twee getallen: de systolische bloeddruk (bovendruk) en de diastolische bloeddruk (onderdruk). Een normale bloeddruk zit in de buurt van 120/80 MmHG.

Meet nu jullie eigen bloeddruk op:

Stap 1: scan de QR-code en bekijk het filmpje.

Stap 2: volg het stappenplan.

1. Zorg ervoor dat de persoon ontspannen is (liggen of zitten op de bank) en ten minste vijf minuten rust heeft genomen voordat de meting wordt uitgevoerd.
2. Plaats de manchet van de bloeddrukmeter om de blote bovenarm van de persoon, ongeveer 2,5 cm boven de elleboog.
3. Zorg ervoor dat de manchet goed vastzit, het snoertje naar beneden wijst en de patiënt rustig ligt.
4. Vertel de patiënt dat hij/zij niet mag spreken en de benen niet mag kruizen tijdens de meting.
5. Druk op de startknop om de meting te starten.
6. De manchet zal automatisch opgepompt worden tot de gewenste druk is bereikt.
7. Laat de lucht langzaam uit de manchet ontsnappen en wacht tot de bloeddrukmeter de systolische en diastolische bloeddrukwaarden weergeeft.
8. Noteer de bloeddrukwaarden en verwijder de manchet van de arm van de persoon.
9. Zet de bloeddrukmeter uit.

Stap 3: maak 2 minuten gebruik van de spinningfiets en meet de bloeddruk opnieuw. Hoeveel verschil zit er tussen beide waardes? Hoe komt dat?

2. Saturatie meten

De saturatiemeter meet met behulp van ledlampjes de roodheid van het bloed, oftewel de hoeveelheid zuurstof. Die wordt uitgedrukt in een percentage. Saturatie geeft namelijk aan hoeveel procent van de hemoglobine in de rode bloedcellen zuurstof aan zich heeft gebonden. Naast de hoeveelheid zuurstof in je bloed geeft de saturatiemeter ook je hartslag aan. Zet de saturatiemeter op je wijsvinger en zet hem aan.

Noteer de waarden op het antwoordblad.

Zoek uit online met de tablet:

- Wat is een normale saturatiewaarde?
- Bij welke saturatie is er sprake van een tekort?
- Welke gevolgen heeft een te lage saturatiewaarde?
- Welk orgaan is het meest gevoelig voor zuurstoftekort?