

Zuurstof thuis na opname i.v.m. COVID

U bent opgenomen geweest i.v.m. een COVID longontsteking. Inmiddels bent u genoeg hersteld om naar huis te mogen. Omdat u nog extra zuurstof nodig heeft in deze herstelfase van de ziekte, krijgt u extra zuurstof mee naar huis tot uw zuurstof gehalte goed genoeg is. Uw zuurstof gehalte blijven we controleren totdat u geen zuurstof meer nodig heeft.

We vragen u om 3 maal per dag de zuurstof te meten en te noteren. Dit moet om 10 uur, 15 uur en 20 uur. Uw huisarts belt u 2x per week en zo nodig vaker thuis op om te controleren hoe het met u gaat en om te beoordelen of de zuurstof al veilig afgebouwd kan worden. Uw huisarts beslist wanneer de zuurstof gestopt kan worden.

Hoe meet u de zuurstofsaturatie?

De zuurstof saturatie geeft aan hoeveel zuurstof in uw bloed aanwezig is. Zuurstoftransport door het lichaam is nodig om goed te functioneren. Zuurstofopname gebeurt in de longen. Het Corona virus heeft invloed op de longen, waardoor er tijdelijk minder zuurstof in het bloed kan zijn.

Instructie:

- -Als u nog zuurstof gebruikt, houdt deze dan in tijdens de meting
- Zuurstof metingen op een rustig moment: vijftien minuten rust (niet na inspanning, niet 's nachts, niet direct na ontwaken)
- Warm uw handen goed op voordat u meet
- -Zet de zuurstof meter aan.
- Plaats de zuurstofmeter op een vinger. Er mag geen nagellak op de nagel zitten, dit verstoort de meting.
- Het kan even duren voordat de zuurstof saturatie gemeten is, wacht rustig af.
- De meter gaat vanzelf weer uit.

Wat te doen bij een afwijkende zuurstof waarde (zuurstof<92%)?

- Bij een afwijkende waarde (zuurstof<92%), meet dan direct nog een keer.
- Indien de 2^e meting weer lager dan 92% is, ga dan goed rechtop zitten. Als na 15 minuten de zuurstof nog steeds lager dan 92% is, belt u de thuiszorg of huisarts.

Hoe meet u de ademhalingsfrequentie?

Uw ademhalingsfrequentie is het aantal keren dat u ademhaalt in 1 minuut. Zorg dat u rustig zit en tel gedurende 60 seconden (1 minuut) hoe vaak u ademhaalt. Let op dat u niet sneller gaat ademen, doordat u zich concentreert op uw ademhaling. Soms is het makkelijker als een ander uw ademhalingsfrequentie telt. Deze kan het ongemerkt doen, terwijl u rustig zit.

OBSERVATIELIJST voor zuurstof (O2)-gebruik thuis

Dhr/Mevr: Geb-datum:

3x per dag zuurstof/saturatie meting: om 10:00 - 15:00 - 20:00 uur en bij toename van klachten extra meten.

- Metingen op een rustig moment: vijftien minuten rust (niet na inspanning, niet 's nachts, niet direct na ontwaken)
- Indien gebruik van de saturatiemeter door de patiënt zelf niet lukt (meten en/of aflezen) wordt een afspraak gemaakt wie dit gaat doen.
- Bij een SpO2 meting lager dan 92%; nogmaals meten, indien na goed rechtop zitten en na 30 minuten nog steeds lager dan 92% belt patiënt met mantelzorg, thuiszorg of de huisarts.

Inschatten klinisch beeld ademfrequentie en ademarheid door thuiszorg of mantelzorger: om 10:00 - 15:00 - 20:00 uur.

De Borgschaal kan een hulpmiddel zijn: zie hieronder.

Borgschaal ervaren kortademigheid		Manier van praten
0	Helemaal niet kortademig	Normaal gesprek is mogelijk zonder pauzes
0,5	Nagenoeg niet kortademig	
1	Zeer weinig	
2	Weinig	
3	Matig	
4	Tamelijk sterk	Na een paar zinnen moet een pauze ingebouwd worden
5	Sterk	Na een paar woorden moet een pauze ingebouwd worden
6		
7	Zeer sterk	Alleen korte woorden en klanken zijn mogelijk
8		
9		
10	Helemaal geen adem meer	

De borgschaal is slechts een hulpmiddel. Bij twijfel en zeker bij ervaren toename van de ademfrequentie dient de beoordeling van de ademfrequentie en de ademarheid te geschieden door een ervaren professional.

Zo nodig

Evt. bijzonderheden

Dag 4: 10.00 uur

15.00 uur

22.00 uur

Extra controle zn

Evt. bijzonderheden

Dag 5: 10.00 uur

15.00 uur

22.00 uur

Extra controle zn

Evt. bijzonderheden

Dag 6: 10.00 uur

15.00 uur

22.00 uur

Extra controle zn

Evt. bijzonderheden

	Saturatie %								
	zo nodig								
Dag 7: 10 uur									
15 uur									
22 uur									
Extra controle zn									
Evt. bijzonderheden									

Belangrijke telefoonnummers:

Huisarts :

Wijkverpleging :

HAP : 0475 771771

Ziekenhuis : Algemeen **0475-382222**, poli longziekten: **0475-382642**

O2-leverancier : Westphalen