





# Thuismeten van de saturatie

In deze handleiding leggen we stap voor stap uit hoe u uw saturatie meet. Saturatie is de hoeveelheid zuurstof in uw bloed.

|  |  |
|--|--|
| <b>Stap 1</b><br>                                      | <b>Handen wassen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Was uw handen.</li><li>• Verwijder als dat nodig is uw nagellak en/of gelnagels.</li><li>• Zorg dat uw handen warm zijn.</li></ul>  |
| <b>Stap 2</b><br><br>5 min<br>zitten en<br>ontspannen | <b>Uw houding</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ga eerst 5 minuten rustig zitten of liggen.</li><li>• Meet dan uw saturatie.</li><li>• Let op: meet niet als u net wakker bent, 's nachts, als het donker is of na inspanning.</li></ul>   |
| <b>Stap 3</b><br>                                     | <b>Saturatie meten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Knijp in het achterste deel van het apparaat en zet deze op uw vinger. Het liefst uw ringvinger, wijsvinger of middelvinger.</li><li>• Als de meter goed geplaatst is geeft deze vanzelf een waarde weer. Dit is een percentage. Het kan even duren voordat u dit ziet.</li></ul> |
| <b>Stap 4</b><br>                                     | <b>Uw meting invoeren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ga naar uw Mijn Dossier-account</li><li>• Open het menu</li><li>• Klik op 'Zelf metingen invoeren'</li><li>• Vul hier uw waarde in</li></ul>   |

Heeft u vragen over het meten van uw saturatie en is het geen spoed? Stuur dan een bericht naar uw zorgverlener via Mijn Dossier (Menu > Een bericht verzenden).

Heeft u vragen over Mijn Dossier? Neem dan contact op met het Digipunt!

Telefoon: 020 - 444 33 36 (maandag t/m vrijdag 8:00-16:30)

E-mail: [digipunt@amsterdamumc.nl](mailto:digipunt@amsterdamumc.nl)