

OBSERVATIELIJST voor zuurstof (O2)-gebruik thuis

Dhr/Mevr: Geb-datum:

Om goed te bewaken hoe het gaat dient u 3x per dag het zuurstofgehalte te meten: om 10:00 - 15:00 - 20:00 uur en bij toename van klachten extra.

- Meet op een rustig moment: vijftien minuten rust (niet na inspanning, niet 's nachts, niet direct na ontwaken)
- Als het zuurstofgehalte lager is dan uw gewenste waarde (van de Spoed Eisende Hulp); nog een keer meten. Als na goed rechtop zitten en na 30 minuten nog steeds lager dan uw gewenste waarde, belt u met de thuiszorg of de huisarts.

Controleren van de ademhaling dient iedere dag door de thuiszorg of mantelzorg met de onderstaande **Borgschaal** te worden gedaan.

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	

Ga rechtop zitten en tel de ademhalingen per minuut (in- en uitademing is één ademhaling). Het is handig om dit iemand anders te laten doen.

Bij twijfel en zeker bij erger worden van de kortademigheid: **Bel de huisarts!**

	Zuurstof- gehalte %	Ademhalingen per minuut	Zuurstof ltr/min	Temperatuur °C	Bloeddruk & Pols
Bij ontslag ZH					
1 ^{ste} controle thuis					
2 ^{de} controle thuis					
Extra controle (zo nodig)					
Eventuele bijzonderheden					
Dag 2: 10.00 uur					
15.00 uur					
22.00 uur					
Extra controle (zo nodig)					
Eventuele bijzonderheden					
Dag 3: 10.00 uur					
15.00 uur					
22.00 uur					
Extra controle (zo nodig)					
Eventuele bijzonderheden					
Dag 4: 10.00 uur					
15.00 uur					
22.00 uur					
Extra controle (zo nodig)					
Eventuele bijzonderheden					

Dag 5: 10.00 uur					
15.00 uur					
22.00 uur					
Extra controle (zo nodig)					
Eventuele bijzonderheden					
Dag 6: 10.00 uur					
15.00 uur					
22.00 uur					
Extra controle (zo nodig)					
Eventuele bijzonderheden					
Dag 7: 10.00 uur					
15.00 uur					
22.00 uur					
Extra controle (zo nodig)					
Eventuele bijzonderheden					

Belangrijke telefoonnummers:

Huisarts :
Wijkverpleging :
Ziekenhuis : **088-459.....**
Zuurstof (O2) – leverancier Medidis : 0320- 26 76 00
Toolkit Chipmunk (saturatie) : WhatsApp: 0970-23399263
Telefonisch: 085-1054145