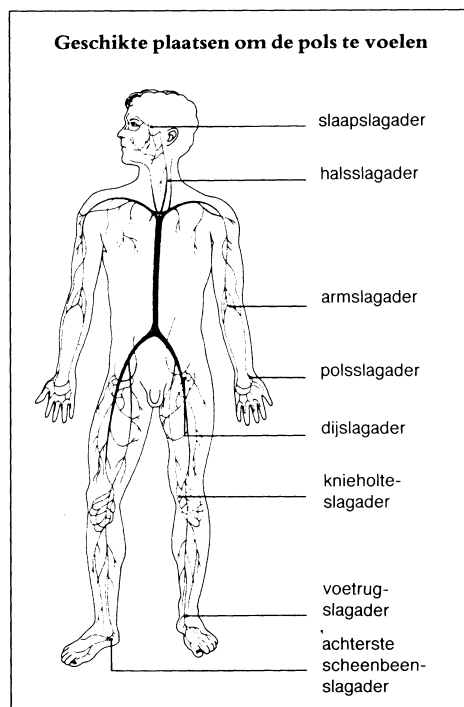


## Pols, hartslag

Het meten van de pols/hartslag geeft een indruk van de gezondheidstoestand van de cliënt. De gegevens zeggen iets over de verbranding of het energieverbruik van het lichaam; is het energieverbruik hoog, bijvoorbeeld door koorts of grote inspanning, dan zijn de gemeten waarden ook hoog.

Inspanning verhoogt de hartslag, rust laat de hartslag dalen.

Bij iedere samentrekking van de linker hartkamer wordt bloed in de aorta (=lichaamsslagader) gestuwd. Hierdoor worden de wanden van de arteriën (slagaders) telkens even uiteengedruwd. Dit is het beste voelbaar op plaatsen waar arteriën vlak onder de huid lopen, zoals de pols (de polsslagader). Het plaatje hieronder geeft de plaatsen aan waar de hartslag kan worden gevoeld.



Tekening Plaatsen waar hartslag gemeten kan worden

Bij volwassenen en kinderen ouder dan drie jaar wordt de hartslag gewoonlijk aan de pols geteld. Daar is de hartslag het snelst te vinden.

Bij zuigelingen en kinderen jonger dan drie jaar is de apex (onderkant) van het hart het duidelijkst.

Bij het tellen van de hartslag wordt ook gelet op de:

- frequentie;
- regelmaat;
- kracht.

Bij afwijkingen in de polskwaliteiten, wordt de pols gedurende een hele minuut geteld.

### Indicaties voor het meten van de hartslag

Hartslag wordt gemeten bij bijvoorbeeld:

- aandoeningen van het hart of hartklachten

- na verstikking
- bij flauwte
- postoperatief
- bewusteloosheid
- tijdens of na onderzoek/behandeling

## Hartritme

In een normale hartfrequentie is het aantal slagen per minuut bij:

- baby's 120 - 140;
- kinderen 90 - 110;
- volwassenen 60 - 100.

Een onregelmatige hartslag vertoont een ongelijke tijdsduur tussen opeenvolgende slagen.

## De wijze van tellen van de hartslag

De hartslag kan worden geteld met behulp van een zandloper (polsteller) of horloge met secondewijzer. Het aantal slagen per minuut wordt vastgesteld.

Er zijn polstellers van  $\frac{1}{4}$  en  $\frac{1}{2}$  minuut verkrijgbaar. De getelde hartslag moet dan met respectievelijk 4 of 2 worden vermenigvuldigd.

Gebruik de duim niet bij het tellen van de hartslag. De duim heeft een eigen sterke hartslag en dat kan verwarring geven met de hartslag van de ander.

### Bron

- Observatietechnieken. Skillslab-serie voor verpleegkundige en verzorgende vaardigheden (2003). Bohn Stafleu Van Loghum.
- Vaardigheden basiszorg. G. Afink, 1997