

POTS Thuisindicatietest

Meet je hartslag en bloeddruk liggend en staand om orthostatische intolerantie te herkennen.

BELANGRIJK: Dit is geen medische diagnose. Bespreek de resultaten altijd met je huisarts of specialist.

Vorbereiding: Ga 10 minuten liggen voor een rustwaarde. Gebruik een polshartslagmeter en/of bloeddrukometer.

1 minuut	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
3 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
5 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
8 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
10 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
Gemiddelde: Hartslag: _____ spm Bloeddruk: _____ / _____			

Instructie deel 2: Sta op. Zet je hielen 15-20 cm van de muur met je schouders tegen de muur.

Meet elke minuut je hartslag en/of bloeddruk gedurende 10 minuten en noteer eventuele symptomen.

1 minuut	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
2 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
3 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
4 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
5 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
6 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
7 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
8 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
9 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
10 minuten	Hartslag (spm): _____ spm	Bloeddruk (opt.): _____ / _____	Symptomen: _____
Gemiddelde: Hartslag: _____ spm Bloeddruk: _____ / _____			

Verschil & uitslag:

Verschil hartslag (staand minus liggend): _____ slagen/min

Bij POTS: stijging van 30+ slagen/min (jongeren onder 19 jaar: 40+). Bespreek dit altijd met je arts.

Gevoel na de test:

Hoe voelde je je na de test? Noteer klachten zoals duizeligheid, hartkloppingen of misselijkheid.
