

# Ken je polsslag



## Wat is je polsslag?

Je polsslag is:

- De slagkracht
- De frequentie
- Het ritme van je hartslag

Een van de meest toegankelijke plaatsen om dit waar te nemen is ter hoogte van je pols, net onder je duim. Je kan je polsslag echter ook op andere plaatsen waarnemen, zoals je elleboog, je lies en je knieholte.

## Waarom en wanneer moet je je polsslag nagaan?

**Het is belangrijk om je bewust te zijn van je polsslag omdat het een afwijkend hartritme kan aantonen.**

Het is een goed idee op verscheidene tijdstippen doorheen de dag je polsslag te proberen meten (zowel voor als na verscheidene activiteiten). Doorheen de dag zal je polsslag veranderen, afhankelijk van wat je op dat moment aan het doen bent. Dat is normaal. Om je basale polsslag te weten te komen, neem je best je polsslag bij het ontwaken en net voor je gaat slapen.

## Wat is een normale polsslag?

**Tussen 60 en 100 slagen per minuut.**

Desalniettemin kunnen er goede redenen zijn waarom jouw polsslag trager of sneller is. Het kan bijvoorbeeld verklaard worden door je leeftijd, medicatie, cafeïne gebruik, fitheid of andere aandoeningen zoals hartziekten, stress en angst.

## Wanneer moet je advies inwinnen?

- Je polsslag voelt opgejaagd gedurende een korte of langere periode en je voelt je ongemakkelijk..
- Je polsslag lijkt traag gedurende een korte of langere periode en je voelt je ongemakkelijk.
- Je polsslag voelt onregelmatig ("slaat op hol"), zelf al voel je je niet ongemakkelijk.

Ledereen is verschillend en het is moeilijk om een precieze richtlijn voor te dragen. Bij wat mensen kan de frequentie wel degelijk oplopen tot een snelheid van meer dan 100 slagen/minuut (bpm) of teruglopen tot minder dan 60 bpm. Onregelmatigheden zijn moeilijk waar te nemen omdat zelfs een normale polsslag een zekere vorm van onregelmatigheid vertoont ten gevolge van de ademhaling. Je dient je arts te raadplegen indien je hartfrequentie zich aanhoudend boven 140 bpm of onder 40 bpm bevindt.

Translated by

**iPACT** INTERNATIONAL  
PHARMACISTS FOR  
ANTICOAGULATION  
CARE TASKFORCE

**Arrhythmia Alliance**  
[www.heartrhythmalliance.org](http://www.heartrhythmalliance.org)

