

kuhnbieri

Wir kümmern uns / nous traitons.

rossmax

just a heartbeat away

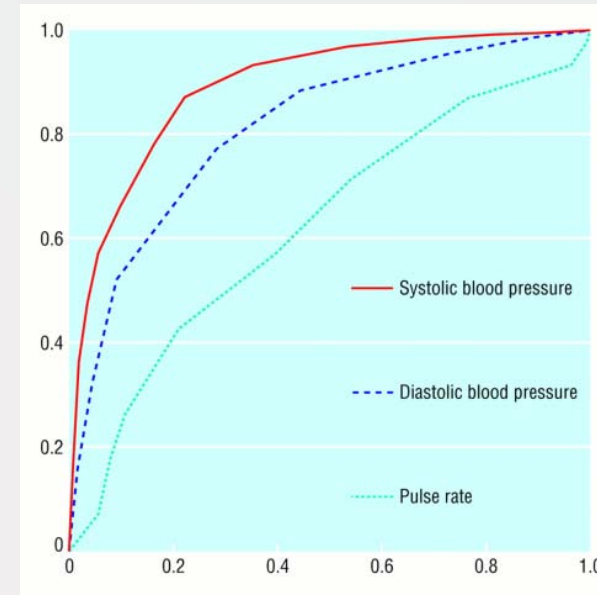
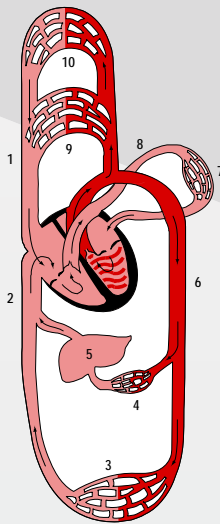


Rossmax | Kuhn und Bieri AG
Wie messe ich richtig?

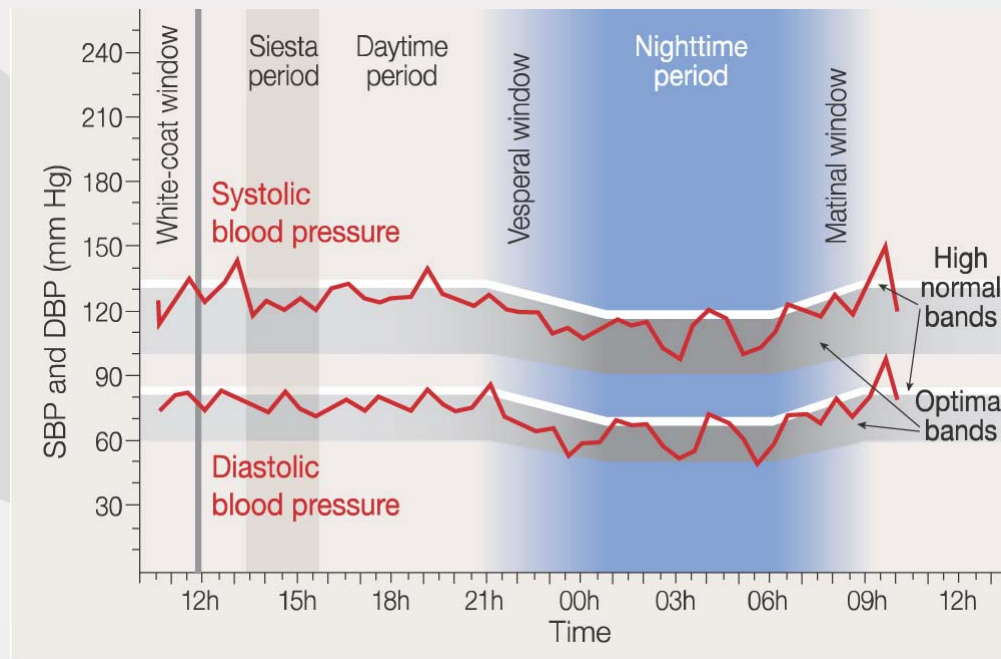
© 2011 all rights reserved | v2.0 | no copy and distribution without permission

Die zwei Situationen im Herzen

- **SYSTOLE:** Muskel angespannt
= pumpen
starker Fluss und hoher Druck in den Arterien
- **DIASTOLE:** Muskel entspannt
= nicht pumpen
langsamer Fluss und tiefer Druck in den Arterien



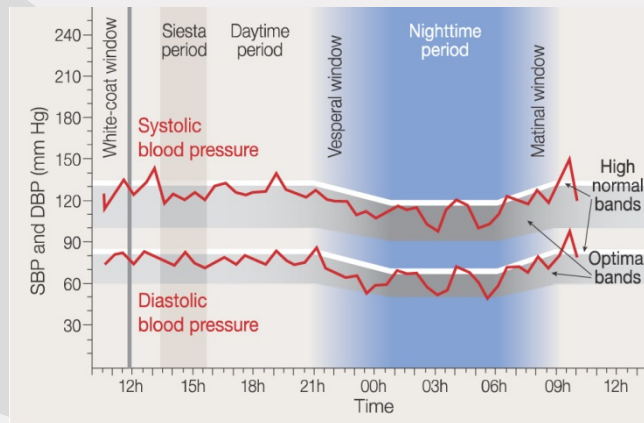
Typischer 24-Stunden Rhythmus



Der momentane Blutdruck hängt von drei Faktoren ab:

- Physische Anstrengung / Kondition
- Mentaler Zustand
- 24 h Rhythmus

- **Blutdruckunterschiede von 30 mmHg innerhalb weniger Minuten während der Tagesaktivität sind normal.**



	<u>SYS</u>	<u>DIA</u>
Day 1	155	98
Day 2	149	92
Day 3	139	87
<u>Day 4</u>	<u>145</u>	<u>92</u>
Result	145	90

Was ist denn dann mein Blutdruck?

- > unter (gleichen!) Ruhebedingungen messen
- > mehrere Tage hintereinander messen
- > Messung am ersten Tag weglassen (Eingewöhnungsphase)

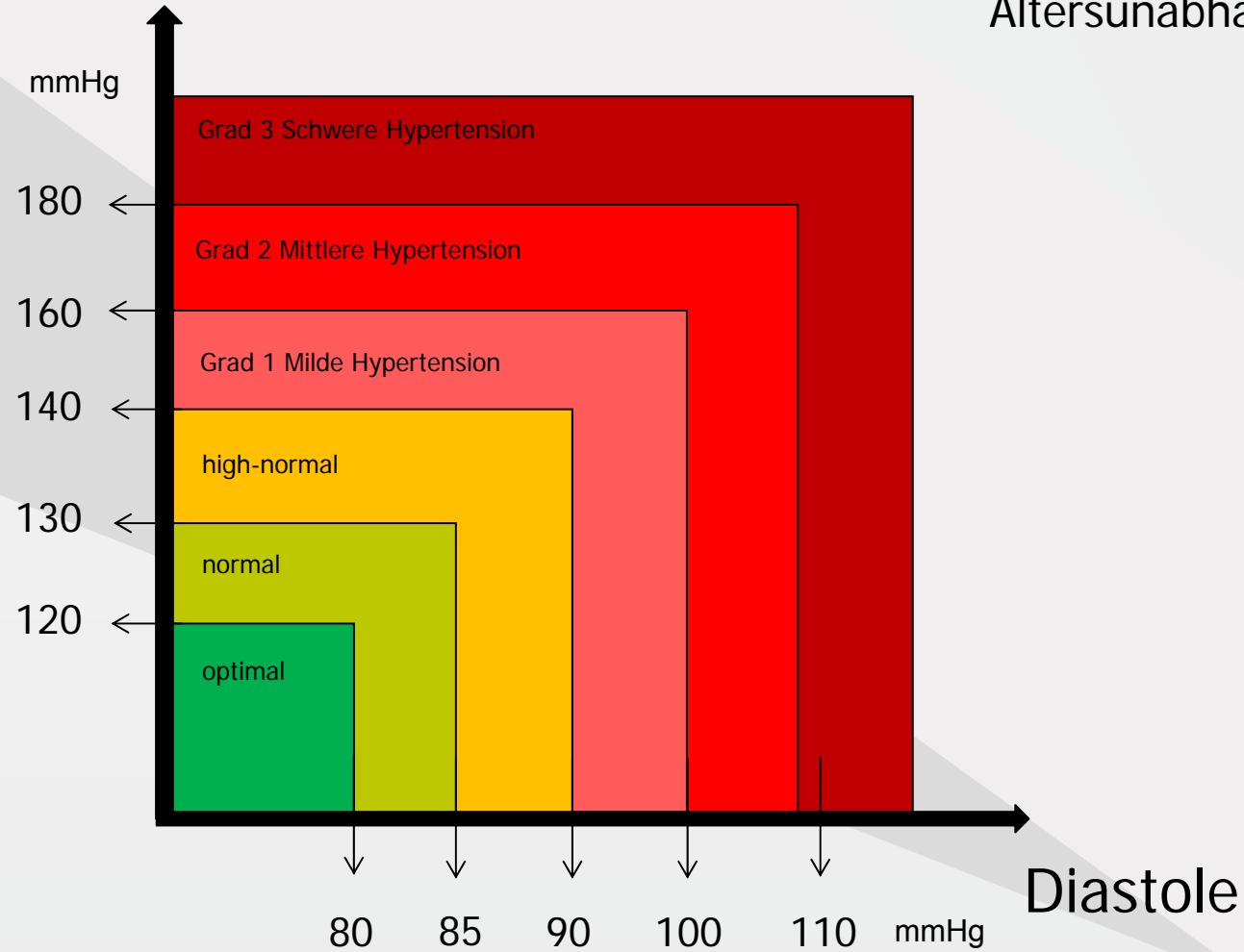
Wann messen?

- > Morgens nach dem Aufstehen (Ruhebedingungen)
- > Abends (Ruhebedingungen)

WHO Tabelle von 2003

Systole

gilt für Erwachsene über 18 Jahre
Altersunabhängig!!



Ursachen

- Übergewicht
- Stress
- Herzerkrankungen
- Diabetes
- Starkes Rauchen
- Alkohol, Drogen
- Zu viel Salz
- Asthma
- Organerkrankungen (Niere)
- Genetisch vererbt
- Unbekannt

Auswirkungen

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Herzfehler
- Organerkrankungen (Niere,...)



Jeder 3te über 65 Jahre stirbt wegen zu hohem Blutdruck und den Folgen!

Lifestyle

- Gewichtsreduktion
- Stressabbau
- Sport
- Gesund Essen & Trinken
(Kein: Salz, Fett, Alkohol, Koffein)
- Aufhören zu rauchen
- Organerkrankungen behandeln



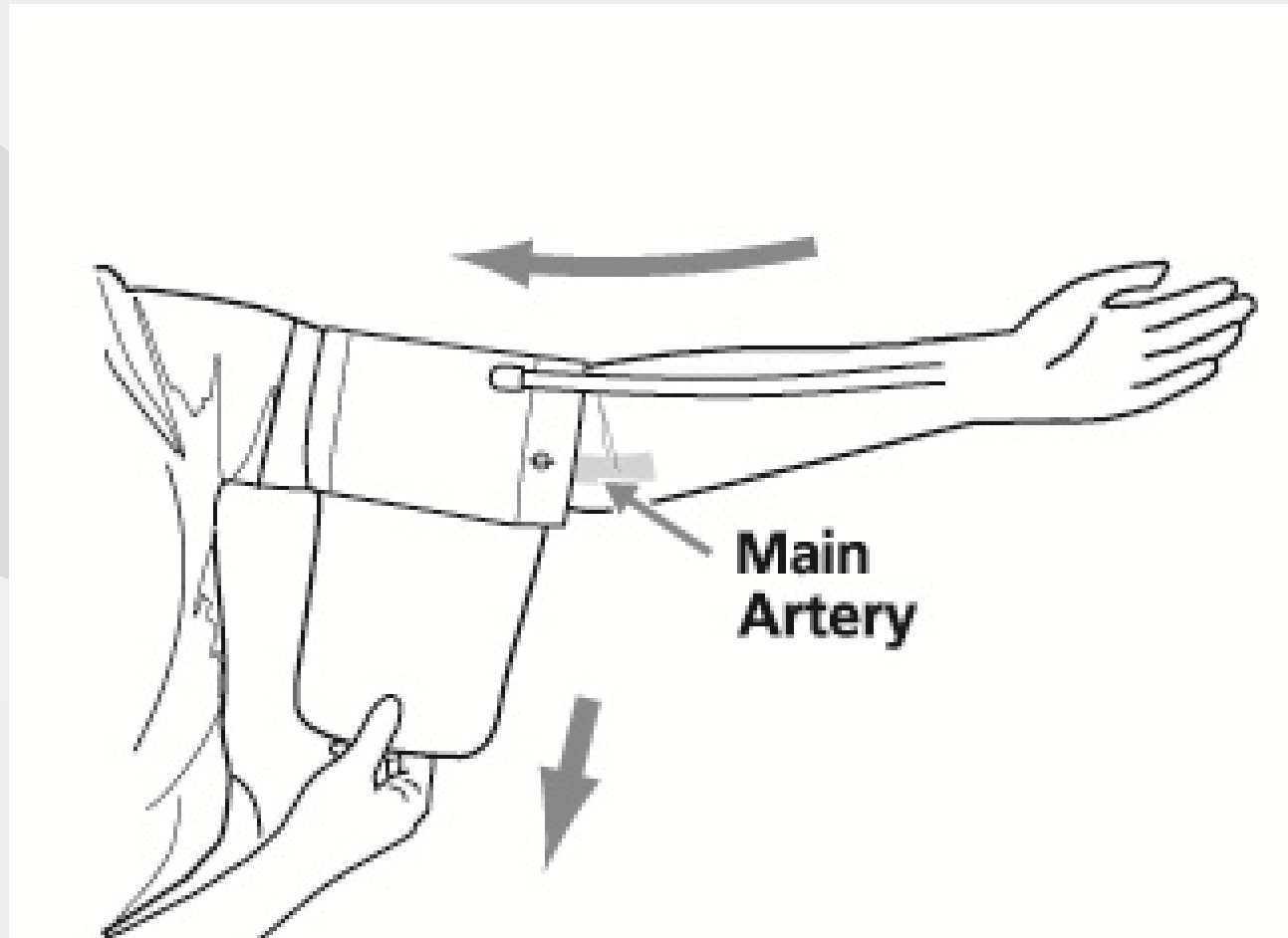
Medikamente

- Senken den Blutdruck
- Schonen Herz und Gefäße
- ABER: stoppt die Ursache nicht



Einfache Manschetten Handhabung

kuhnbieri **rossmax**



+ Complete Line of Calibrator and Tester | For BPM, thermometers and nebulizer

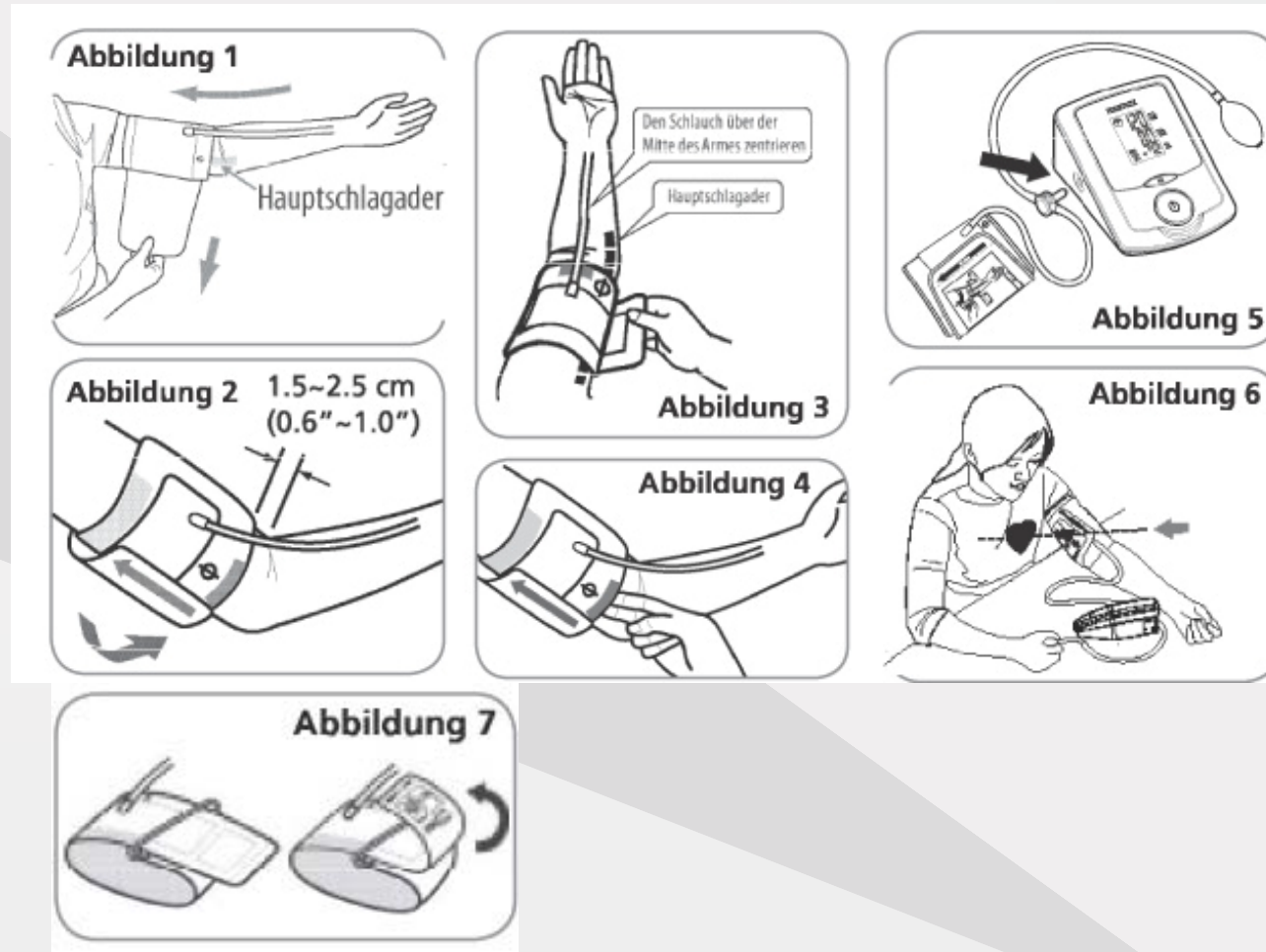
**Calibration
Service**

Um die Genauigkeit aller Rossmax produzierten Geräte sicherzustellen bieten wir als einer der einzigen weltweit die passenden Tester und Kalibriergeräte an.



- Der Blutdruck ändert sich mit jedem Herzschlag und schwankt während des Tages laufend.
- Die Blutdruckmessung kann durch die Körperhaltung des Benutzers, seinen physiologischen Zustand und andere Faktoren beeinträchtigt werden.
- Vor der Messung sollten Sie mind. 5 Minuten ruhig hinsetzen. Sie sollten nicht körperlich ermüdet oder erschöpft sein.
- Führen Sie keine Messungen wenn Sie angespannt sind oder unter Stress stehen.
- Sprechen und beanspruchen Sie die Arm- oder Handmuskeln während der Messung nicht.
- Suchen Sie die Hauptarterie, indem Sie mit zwei Fingern etwa zwei Zentimeter über dem Ellenbogengelenk an der linken Arminnenseite drücken.
- Schliessen Sie den Verbindungsschlauch an die Manschette.
- Legen Sie Ihren Arm auf einen Tisch, so dass die Manschette sich in Herzhöhe befindet.

Anwendung



Checkliste für die Durchführung einer zuverlässigen Messung

- 1. Kurz vor der Messung Anstrengung, Essen und Rauchen vermeiden.**
- 2. 5 Minuten vor der Messung entspannt hinsetzen.**
- 3. Messung stets im Sitzen und am selben Arm (normalerweise am Linken).**
- 4. Legen Sie einengende Kleidungsstücke am Oberarm ab.**
Ein Hemd sollte zur Vermeidung von Einschnürungen nicht hochgekrempt werden – glatt anliegend stört es unter der Manschette nicht.
- 5. Richtiges Anlegen der Manschette: Legen Sie die Manschette eng aber nicht zu stramm an. Beachten Sie den 3 cm Abstand zur Ellenbeuge und die Position des Schlauches auf der Arminnenseite. Stützen Sie den Arm zur Entspannung ab und achten Sie darauf, dass sich die Manschette auf Herzhöhe befindet.**
- 6. Starten Sie die Messung durch Drücken der Ein/Aus-Taste**
- 7. Die Manschette wird nun automatisch aufgepumpt. Entspannen Sie sich, bewegen Sie sich nicht und spannen Sie die Armmuskeln nicht an bis das Ergebnis angezeigt wird. Atmen Sie ganz normal und sprechen Sie nicht.**

Service: das Gerät ist.....



Kuhn und Bieri AG

Sägestrasse 75 | CH-3098 Köniz
Telefon 0848 102040 | Fax 031 9700171 | info@kuhnbieri.ch

kuhnbieri.ch

..in den seltensten Fällen das Problem 😊

Geräteüberprüfung zeigt, dass Gerät OK ist – das gibt Sicherheit!