OMRON

Blutdruckwerte digital nachverfolgen **mit dem Testsieger bei Stiftung Warentest OMRON RS7 Intelli IT**

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH
Konrad-Zuse-Ring 28 | 68163 Mannheim | Deutschland
Tel. +49 (0)621 83348-0 | Fax +49 (0)621 83348-20 |
kontakt@omron.com | www.omron-healthcare.com

PM-00153-01-20-DE Artikel-Nr. 91739 / 99901 364

OMRON

GOING FOR ZERO

Mein Blutdruckpass

Intelli Wrap Manschette

Der einfache Weg zu genauen Messergebnissen

Meine persönlichen Daten

Vorname / Name

Geburtsdatum

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

Mein Arzt

Name

Praxis-Adresse

Praxis-Telefon

Medikation, Krankheiten/ Allergien

Präparat	morgens	mittags	abends

weitere Krankheiten/ Allergien

Hoher Blutdruck beim Arzt?

Viele Menschen sind beim Arztbesuch angespannt und reagieren mit einer Blutdruckerhöhung (sog. „Weißkittel-Hypertonie“).

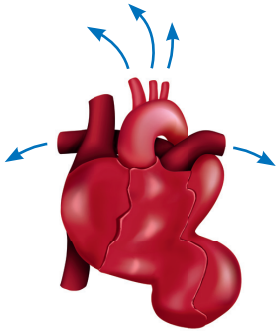
Um den Blutdruck richtig einschätzen zu können, empfiehlt sich daher eine regelmäßige Selbstmessung zu Hause.

Nr 1 EMPFOHLENE MARKE VON KARDIOLOGEN[1]

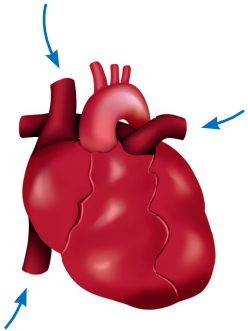
Blutdruck – **was ist das eigentlich?**

Der Blutdruck ist die Kraft, mit der der Blutstrom gegen die Arterienwände drückt. Der arterielle Blutdruck ändert sich im Verlauf des Herzzyklus ständig.

Der höchste Druck im Zyklus wird **systolischer Blutdruck** genannt. Hier zieht sich der Herzmuskel zusammen, um Blut durch den Körper zu pumpen.



Der niedrigste Druck im Zyklus ist der **diastolische Blutdruck**. Hier entspannt das Herz zwischen zwei Schlägen und beginnt sich mit Blut zu füllen.



Was Blutdruckmesswerte bedeuten

Der Blutdruckwert beinhaltet zwei Zahlen, zum Beispiel 140 / 90 mmHg. Die Höhe des systolischen (= höchsten) und diastolischen (= niedrigsten) Wertes definiert, was Ihr Blutdruckwert bedeutet. Für gesunde Menschen ist ein Blutdruck unter 120 über 80 (120 / 80) ideal. Bei diesem Wert besteht ein wesentlich geringeres Risiko für Herzerkrankungen oder Schlaganfall.

Wenn Ihr Blutdruckwert 90 / 60 oder geringer ist, haben Sie einen niedrigen Blutdruck. Niedriger Blutdruck ist nur dann ein Problem, wenn er Schwindel, Ohnmacht oder in extremen Fällen einen Schock verursacht.

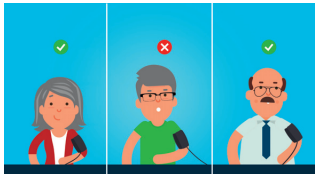
Kennen Sie Ihre Blutdruckwerte?

Normalwerte	Oberwert (Systole)	Unterwert (Diastole)
Optimal	← 120	← 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Hochnormal	130 - 139	85 - 89

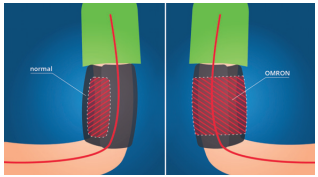
Bluthochdruck	Oberwert (Systole)	Unterwert (Diastole)
Mild (Grad 1)	140 - 159	90 - 99
Mittel (Grad 2)	160 - 179	100 - 109
Schwer (Grad 3)	↗ 180	↗ 110

Richtwerte der WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Reduzieren Sie Messfehler!
Mit der einzigartigen OMRON Intelli Wrap Manschette



Forschungsergebnisse zeigen, dass 1 von 3 Personen ihren Blutdruck fehlerhaft misst, weil die Manschette falsch angelegt wird.[3]



Im Gegensatz zu herkömmlichen Manschetten umgibt die Messzone der OMRON Intelli Wrap Manschette den gesamten Oberarm.

Somit können genaue Messergebnisse in jeder Position um den Oberarm erzielt werden.[4]

Die einzigartige OMRON Intelli Wrap Manschette erhalten Sie exklusiv mit den Blutdruckmessgeräten **OMRON EVOLV, M500 Intelli IT und M400 Intelli IT.**

OMRON connect:
Ihre Gesundheitsdaten auf einen Blick

OMRON connect ist eine einzigartige Smartphone App, mit der Sie Ihre Gesundheitsdaten nachverfolgen und Messwerte mit anderen Gesundheits-Apps oder Ihrem Arzt teilen können. Sie ist mit allen smarten OMRON Blutdruckmessgeräten kompatibel und einfach und schnell heruntergeladen.

- Erhalten Sie Einblicke in Ihre Gesundheit
- Verfolgen Sie Ihre Fortschritte & Entwicklungen
- Führen Sie ein Blutdruck-Tagebuch inklusive Lifestyle & Medikation
- Setzen Sie sich Erinnerungen
- Übermitteln Sie Ihre Daten direkt vom Smartphone

connect OMRON

iPhone & Android™

Bluetooth®

Mehr als 1 Mio. Downloads![2]

Nutzbar mit den OMRON Blutdruckmessgeräten **EVOLV, M500 Intelli IT, M400 Intelli IT, RS7 Intelli IT** sowie der smarten Körperanalysewaage **OMRON VIVA.**

Tipps zur Blutdruckmessung

Befolgen Sie die Anweisungen, um genaue Messwerte sicherzustellen.

1. 30 Minuten vor der Messung sind Baden, Alkohol- und Koffeingenuss, Rauchen, Sport und Mahlzeiten zu meiden.

2. Ruhen Sie vor der Messung mindestens 5 Minuten.

3. Durch Stress steigt der Blutdruck. Vermeiden Sie Messungen zu stressreichen Zeiten.

4. Die Messungen sollten an einem ruhigen Ort durchgeführt werden.

5. Machen Sie Ihren Arm frei.

6. Machen Sie Aufzeichnungen Ihrer Blutdruck- und Pulsmesswerte für Ihren Arzt. Eine Einzelmessung spiegelt kein genaues Bild Ihres wahren Blutdrucks wider. Sie müssen über einen Zeitraum mehrere Messungen vornehmen und die Messwerte aufzeichnen. Versuchen Sie für konsistente Messergebnisse, Ihren Blutdruck täglich zur selben Zeit zu messen.

1 Für Blutdruckmessgeräte zum Hausgebrauch in Europa (EU9), Kantar Health, Umfrage bei Kardiologen (2019)
2 Stand November 2020 in EMEA
3 Perleberg Forschung UK & IT, 2014
4 Bilo G et al. Hypertens Res 2017. 40(6): 57-580

Monat: _____ Gewicht: _____

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		

Monat: Gewicht:

Tag	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Schritte
		Systole	Diastole		