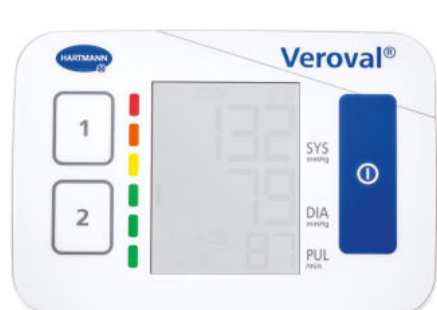


# Veroval® compact

Sanfte und präzise Messung

## Veroval® compact Oberarm-Blutdruckmessgerät



PZN 13904507

## Für anwenderfreundliches Messen

- ✓ Sanfte und präzise Messung
- ✓ Arrhythmie-Erkennung
- ✓ Mit Universal-Manschette für Oberarmumfänge von 22 - 42 cm
- ✓ Großes, leicht ablesbares Display
- ✓ Manschettenstanzkontrolle
- ✓ Einfache Messwert-Analyse per Ampelsystem
- ✓ 200 Speicherplätze (je 100 Speicherplätze für 2 Benutzer) mit Durchschnittsanzeige
- ✓ Inkl. Datums- und Uhrzeitanzeige
- ✓ Entwickelt in Deutschland
- ✓ 3 Jahre Langzeit-Garantie
- ✓ Inkl. Aufbewahrungstasche und 4 x 1,5 V Batterien AA

## Veroval® compact



### Hohe Präzision bestätigt:

Die nachgewiesene hohe Messqualität des Veroval® compact Oberarm-Blutdruckmessgeräts wurde von der Europäischen Gesellschaft für Hypertonie (ESH) bestätigt.



### Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga (DHL)

Veroval® compact Oberarm-Blutdruckmessgerät hat alle Anforderungen für das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga (DHL) erfüllt.



### Comfort Air Technologie

Dieses Veroval® Gerät mit der Comfort Air Technologie sorgt für ein angenehmes Messen. Bei der ersten Messung wird auf 190 mmHg aufgepumpt. Für nachfolgende Messungen wird der Aufpumpdruck individuell auf Grundlage der zuvor gemessenen Blutdruckwerte angepasst. Hierdurch wird eine angenehmere Messung am Oberarm ermöglicht.



## Anwendung Veroval® compact

### Anlegen der Manschette

- ✓ Bevor Sie die Manschette anlegen, stecken Sie den Anschlussstecker der Manschette in die Manschettenbuchse an der linken Seite des Gerätes ein.
- ✓ Den Manschettschlauch nicht mechanisch einengen, zusammen-drücken oder abknicken.
- ✓ Die Messung muss am unbekleideten Oberarm durchgeführt werden. Sollte Ihre Manschette komplett geöffnet sein, so führen Sie das Ende der Manschette durch den Metallbügel, so dass eine Schlaufe entsteht (siehe Abb. 1). Die Manschette ist am Oberarm so zu platzieren, dass der untere Rand 2-3 cm über der Ellenbeuge und über der Arterie liegt (siehe Abb. 2). Der Schlauch weist zur Handflächenmitte.
- ✓ Winkeln Sie nun leicht den Arm an, fassen Sie das freie Ende der Manschette, führen Sie es straff unterhalb Ihres Armes herum und schließen Sie den Klettverschluss.

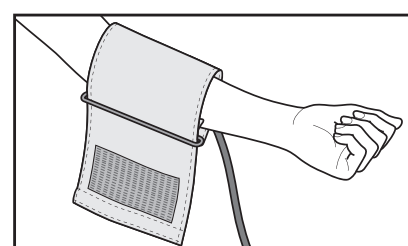


Abb. 1

### Durchführung der Messung

- ✓ Vor der Messung ca. 5 Minuten Ruhe halten.
- ✓ Die Messung sollte an einem ruhigen Ort, in entspannter und bequemer Sitzposition durchgeführt werden.
- ✓ Die Messung kann am rechten oder linken Arm durchgeführt werden. Wir empfehlen die Messung am linken Oberarm durchzuführen. Langfristig sollte an dem Arm gemessen werden, welcher die höheren Ergebnisse zeigt. Sollte es jedoch einen sehr deutlichen Unterschied zwischen den Werten der Arme geben, klären Sie mit Ihrem Arzt, welchen Oberarm Sie für die Messung verwenden.
- ✓ Messen Sie immer am gleichen Arm und legen Sie den Unterarm entspannt auf eine Unterlage.

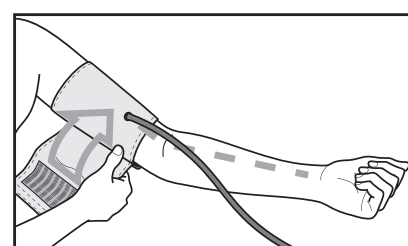


Abb. 2

## Messung des Blutdrucks

### Die 10 goldenen Regeln für die Blutdruckmessung

Beim Blutdruckmessen spielen viele Faktoren eine Rolle. Diese zehn allgemeinen Regeln helfen Ihnen, die Messung korrekt durchzuführen.

- 1.** Vor der Messung ca. 5 Minuten Ruhe halten. Selbst Schreibtischarbeit erhöht den Blutdruck im Schnitt um ca. 6 mmHg systolisch und 5 mmHg diastolisch.
- 2.** Kein Nikotin und keinen Kaffee bis zu einer Stunde vor der Messung zu sich nehmen.
- 3.** Nicht unter starkem Harndrang messen. Eine gefüllte Harnblase kann zu einer Blutdrucksteigerung von ca. 10 mmHg führen.
- 4.** Am vollkommen unbedeckten Oberarm und in aufrechter, bequemer Haltung im Sitzen messen. Die Blutzirkulation darf nicht durch z.B. aufgerollte Ärmel beeinträchtigt sein.
- 5.** Bei Verwendung eines Handgelenk-Messgerätes halten Sie bitte die Manschette während der Messung auf Herzhöhe. Bei einem Oberarmmessgerät befindet sich die Manschette am Arm automatisch auf der richtigen Höhe.
- 6.** Während der Messung nicht sprechen und nicht bewegen. Sprechen erhöht die Werte um ca. 6-7 mmHg.
- 7.** Zwischen zwei Messungen mindestens eine Minute warten, damit die Gefäße für eine neue Messung vom Druck entlastet sind.
- 8.** Messwerte immer mit Datum und Uhrzeit sowie mit den eingenommenen Medikamenten dokumentieren, bequem und einfach mit Veroval® medi.connect.
- 9.** Regelmäßig messen. Auch wenn sich Ihre Werte verbessert haben, sollten Sie diese weiterhin zur Kontrolle selbst überprüfen.
- 10.** Immer zur gleichen Zeit messen. Da der Mensch täglich ca. 100.000 verschiedene Blutdruckwerte hat, haben Einzelmessungen keine Aussagekraft. Nur regelmäßige Messungen zu gleichen Tageszeiten über einen längeren Zeitraum hinweg ermöglichen eine sinnvolle Beurteilung der Blutdruckwerte.

## Ab welchen Werten habe ich Bluthochdruck?

Bewertung	Systolischer Druck		Diastolischer Druck	Empfehlung
Hypertonie Grad 3	über 179 mmHg	und/oder	über 109 mmHg	Einen Arzt aufsuchen
Hypertonie Grad 2	160 - 179 mmHg	und/oder	100 - 109 mmHg	
Hypertonie Grad 1	140 - 159 mmHg	und/oder	90 - 99 mmHg	Regelmäßige Kontrolle beim Arzt
Grenzwert normal	130 - 139 mmHg	und/oder	85 - 89 mmHg	
normal	120 - 129 mmHg	und/oder	80 - 84 mmHg	Selbstkontrolle
optimal	bis 119 mmHg	und/oder	bis 79 mmHg	

Quelle: WHO, 1999 (World Health Organisation)

## Welches Ziel hat die Behandlung?

Als erstes Behandlungsziel wird die Senkung des Blutdrucks auf <140/90 mmHg für alle Patienten empfohlen und, sofern die Therapie gut vertragen wird, sollten bei den meisten Patienten unter Behandlung BP-Werte von 130/80 mmHg oder niedriger angestrebt werden. Bei Patienten <65 Jahre wird empfohlen den SBP in den meisten Fällen auf 120-129 mmHg zu senken. Bei älteren Patienten (≥65 Jahre) wird empfohlen einen SBP im Bereich von 130-139 mmHg anzustreben.

## Kann ich selbst etwas zur Senkung meines Blutdrucks tun?

Sie können eine ganze Menge kleiner Dinge mit großer Wirkung tun. Ganz ohne Medikamente. Ändern Sie also Ihre Lebensgewohnheiten. Die Deutsche Hochdruckliga hat für Sie zehn einfache Grundregeln aufgestellt.

Die zehn Grundregeln für Bluthochdruckpatienten:

1. Regelmäßig Blutdruck messen
2. Empfehlungen des Arztes beachten
3. Normalgewicht anstreben
4. Alkoholgenuß einschränken
5. Kochsalz reduzieren und durch Gewürze ersetzen
6. Reichlich Obst und Gemüse essen
7. Pflanzliche Fette und hochwertige Öle benutzen
8. Rauchen einstellen
9. Für regelmäßige körperliche Bewegung sorgen
10. Für Ruhepausen und Entspannung sorgen

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL

## Veroval®

### Veroval® EKG/Blutdruck 2in1 Kombigerät



### Veroval® duo control Oberarm- Blutdruckmessgerät



### Veroval® Oberarm- Blutdruckmessgerät



### Veroval® Handgelenk- Blutdruckmessgerät



### Veroval® compact Oberarm- Blutdruckmessgerät



### Veroval® compact Handgelenk- Blutdruckmessgerät



## Veroval® Personenwaage



## Veroval® Aktivitätsarmband

