

---

**boso**

**Blutdruckmessgerät**

**egotest**

**Gebrauchsanweisung**

## **Vorbemerkungen:**

Dieses Blutdruckmessgerät entspricht den europäischen Vorschriften, die dem Medizinproduktegesetz zugrundeliegen (Zeichen: CE), sowie der Europannorm EN 1060, Teil 1: „Nichtinvasive Blutdruckmessgeräte – Allgemeine Anforderungen“ und Teil 2: „Ergänzende Anforderungen für mechanische Blutdruckmessgeräte“.

Die messtechnische Kontrolle – spätestens alle 2 Jahre – kann entweder durch den Hersteller, die für das Messwesen zuständige Behörde oder Personen, welche die Voraussetzungen der Medizinprodukte-Betreiberverordnung § 6 erfüllen, durchgeführt werden.

## **Wichtige Hinweise**

- **Verwenden Sie das bosso-egotest Blutdruckmessgerät nur mit original bosso-Manschetten!**
- Bewahren Sie das Gerät vor starken Erschütterungen (nicht stoßen oder fallen lassen) und schützen Sie es vor Verschmutzung und Nässe.
- Achten Sie darauf, daß die Manschette nicht durch spitze Gegenstände (Nadeln, Schere usw.) beschädigt wird.

## **Informationen über den Blutdruck**

Das Herz – gleichsam eine dauernd tätige „Pumpe“, die das Blut unter Druck in unserem Gefäßsystem zirkulieren läßt – sorgt für die lebensnotwendige Durchblutung unserer Organe.

Von der Schlagkraft des Herzens, der Elastizität und dem Durchmesser der Blutgefäße, sowie anderen Faktoren ist die Höhe des Blutdrucks abhängig.

Der Blutdruck, der beim Zusammenziehen der Herzmuskeln entsteht (systolischer Druck) ist höher, der beim Entspannen (diastolischer Druck) ist niedriger. Zur Auswertung und ärztli-

lichen Diagnose sind beide Werte erforderlich. Deshalb werden beim Blutdruck immer der systolische und der diastolische Druck gemessen.

Das Einheitszeichen für den Blutdruck ist „mmHg“ (Millimeter Quecksilbersäule).

Der Blutdruck bleibt nicht konstant. Er verändert sich ständig. Morgens ist er niedriger als abends, am niedrigsten ist er während des Schlafes. Je nach körperlicher oder geistiger Anstrengung ändert er sich auch noch individuell. Essen, Rauchen, Angst oder Stress beeinflussen den Blutdruck. Auch die Jahreszeit wirkt sich aus, im Sommer ist er etwas niedriger als im Winter.

Vorübergehend höhere Werte sind deshalb unbedenklich. Liegt der Blutdruck aber ständig über den Normalwerten, so spricht man von Bluthochdruck. Der Arzt nennt es Hypertonie.

**Bluthochdruck** macht sich normalerweise nicht sofort durch irgendwelche Beschwerden bemerkbar.

Unbeachtet und unbehandelt aber kann er zu ernsthaften Gesundheitsschäden führen. Deshalb sind regelmäßige Blutdruckkontrollen, Diagnose und Behandlung durch den Arzt so wichtig.

Ein zu **niedriger Blutdruck** (Hypotonie) kann bei dem Betroffenen zwar unangenehme Beschwerden verursachen, wie Schwindelzustände und Abgeschlagenheit, jedoch stellt

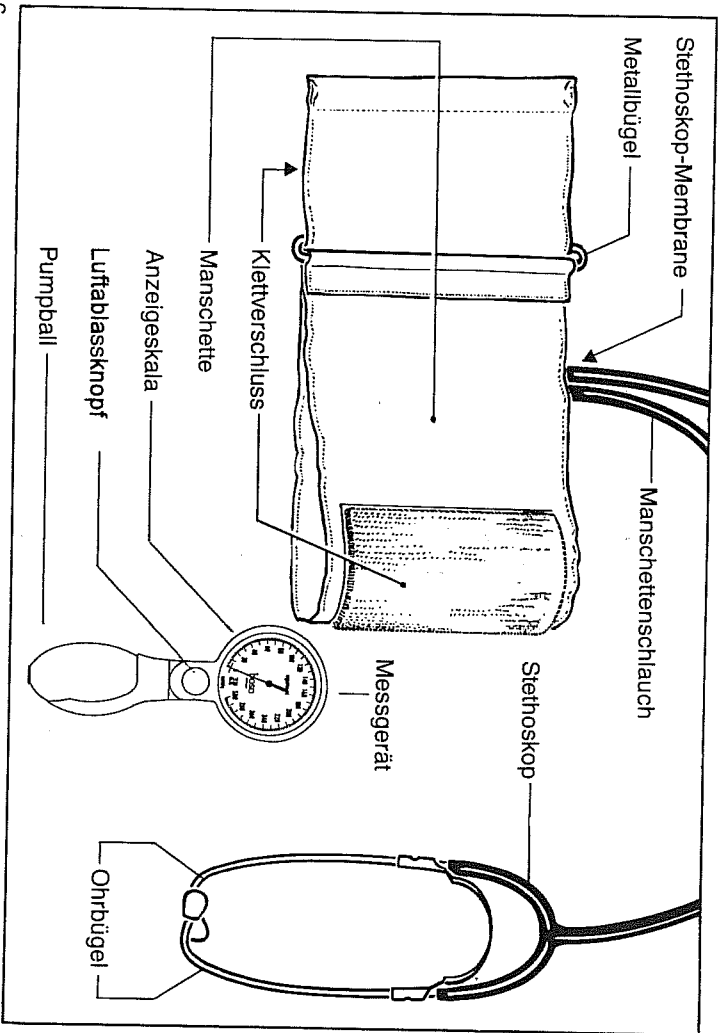
der zu niedrige Blutdruck keinen ernsthaften Risikofaktor für die Gesundheit dar.

Die regelmäßige Kontrolle haben Sie mit dem besorgtesten Blutdruck-Messgerät jetzt selbst in der Hand. Sie können damit einen wichtigen Beitrag zur Früherkennung und Gesundheitsvorsorge leisten.

Der Blutdruck sollte zweimal täglich, möglichst immer zur gleichen Zeit gemessen werden: am Morgen nach dem Aufstehen und abends, wenn sich der Körper entspannt hat.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat folgende Grenzwerte für die Beurteilung der Blutdruckwerte festgelegt:

	systolisch	diastolisch
Eindeutig erhöhter Blutdruck (Hypertonie)	ab 140 mmHg	ab 90 mmHg
Noch normaler Blutdruck	130 bis 139 mmHg	85 bis 89 mmHg
Normaler Blutdruck	120 bis 129 mmHg	80 bis 84 mmHg
Optimaler Blutdruck	bis 119 mmHg	bis 79 mmHg



## Zum Messen vorbereiten

Es wird empfohlen, den Blutdruck am linken unbekleideten Oberarm zu messen.

Achten Sie darauf, dass durch Hochkrempeln von Kleidungsstücken kein Druck auf den Arm entsteht, der den Blutkreislauf beeinträchtigt. Enge Kleidungsstücke besser vor dem Messen ablegen.

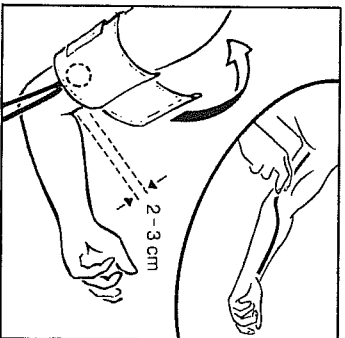
### **Manschette anlegen:**

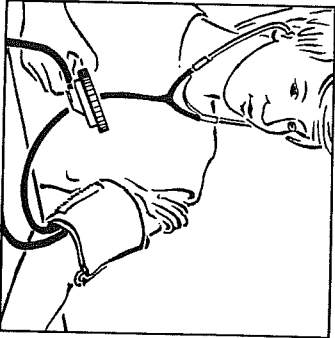
Auf der Innenseite des Oberarms, etwa 2,5 cm oberhalb der Armbeuge, ist der Puls mit den Fingerspitzen zu fühlen (Hauptschlagader). Schlüpfen Sie mit dem linken Arm durch die zu einem Ring geöffnete Manschette (die Schläuche führen nach unten heraus). Streifen Sie diese so weit über Ihren Oberarm, bis der untere Manschettenrand ca. 2 – 3 cm oberhalb Ihrer Ellenbeuge liegt.

**Wichtig: Die runde Stethoskop-Membrane innen an der Manschette muss auf der Armschlagader innen am Oberarm platziert werden.**

Ziehen Sie das durch den Metallbügel geführte Manschettenende locker an und schlagen es nach aussen um den Oberarm. Durch leichtes Andrücken haftet der Klettverschluss sicher.

Die Manschette darf nicht zu fest anliegen, es sollen noch etwa 2 Finger zwischen Arm und Manschette passen.





## Blutdruck messen

Sitzen Sie bequem und entspannt. Legen Sie Ihren Arm leicht angewinkelt, locker auf den Tisch.

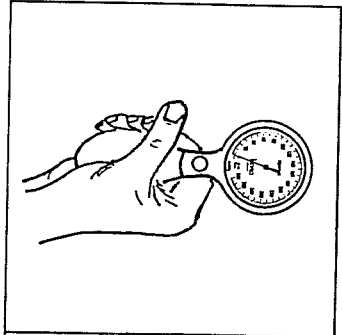
**Wichtig: Ihr Oberarm mit der Manschette soll etwa in gleicher Höhe wie Ihr Herz sein.**

**Achten Sie darauf, dass der Arm während des Messvorgangs nicht bewegt wird und sprechen Sie auch nicht während des Messens.**

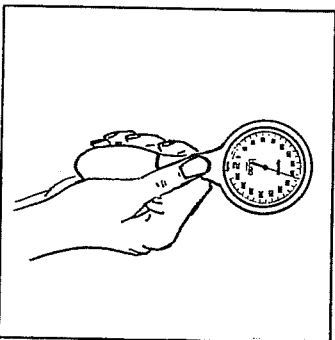
- Legen Sie den Ohrbügel so an, dass die Enden gut in den Ohren sitzen. Die Röhre lassen sich in der Feder drehen, so dass die Richtung nach vorne in die Gehörgänge individuell eingestellt werden kann.

- Nehmen Sie den Pumpball in die Hand und pumpen Sie die Manschette auf, indem Sie zügig und rhythmisch den Pumpball drücken. Das Ablassventil wird beim ersten **kräftigen** Pumpstoß automatisch geschlossen. Pumpen Sie solange, bis der Zeiger auf der Skala einen Wert anzeigt, der 30 – 40 mmHg über Ihrem normalen oberen Blutdruckwert liegt.

Falls Sie das erste Mal Ihren Blutdruck nicht kennen, pumpen Sie bis 190 mmHg auf.

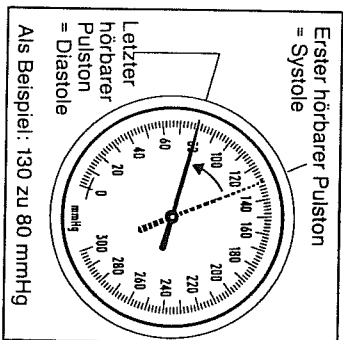






- Drücken Sie mit dem Daumen leicht auf den Luftablassknopf und beobachten Sie den Druckabfall am Manometer. Durch Veränderung des Daumendrucks kann die Luftablassrate eingestellt werden.  
Die Druckablassrate soll im Bereich zwischen Systole und Diastole 2 – 3 mmHg pro Sekunde betragen, d. h. bis der Zeiger auf der Skala von 150 auf 100 sinkt sollen etwa 20 – 25 Sekunden vergehen.

Bei der ersten Inbetriebnahme sollten Sie diesen Vorgang vor der eigentlichen Messung erst einmal üben.  
Nach etwa 2 Minuten Pause können Sie dann von vorne beginnen und den Blutdruck wie folgt messen:



- Während der Zeiger langsam zurückgeht, sollten Sie auf die ersten Töne aus dem Stethoskop achten:  
Lesen Sie beim ersten Pulsschlag, den Sie hören, (Korotkoff-Geräusch) die Zeigerstellung auf der Anzeigeskala ab; das ist Ihr oberer Blutdruckwert (systolischer Blutdruck).  
Merkten Sie sich diesen Wert!
  - Hören Sie weiter auf Ihre Pulsschläge, während der Zeiger langsam sinkt. Die Töne werden schwächer, bis sie ganz verschwinden.  
Merkten Sie sich beim letzten hörbaren Pulston die Zeigerstellung; das ist Ihr unterer Blutdruckwert (diastolischer Blutdruck).
  - Drücken Sie nun den Luftablassknopf kurz ganz durch; damit wird das Ventil ganz geöffnet und die Manschette vollständig entlüftet.
  - Zum Abnehmen der Manschette ziehen Sie den Klettverschluss einfach auf.
- Wollen Sie die Messung wiederholen, sollten Sie mindestens 2 Minuten warten, bis sich Ihr Blutkreislauf wieder normalisiert hat.

## **Allgemeine Hinweise zum Selbstmessen des Blutdrucks**

Der Blutdruck sollte zweimal täglich (morgens und abends) in einem entspannten Zustand gemessen werden.

Da körperliche Anstrengung (z. B. Sport), aber auch Essen, Rauchen und Trinken (Alkohol) die Blutdruckwerte beeinflussen, sollten Sie dies vor dem Messen vermeiden.

Nachdem der Blutdruck während des Tages schwankt und außerdem eine Reihe anderer Faktoren einen mehr oder minder starken Einfluß haben, kann es auch bei kurz hintereinander durchgeführten Messungen zu abweichenden Ergebnissen kommen.

Einmalige oder unregelmäßige Messungen sind deshalb keine gesicherte Basis für eine Beurteilung. Diese ist nur dann gegeben, wenn der Blutdruck regelmäßig, unter vergleichbaren Bedingungen und über einen längeren Zeitraum gemessen wird.

Die Messwerte tragen Sie am besten nach jeder Messung in eine Messwerttabelle ein, dann haben Sie eine gute Vergleichsmöglichkeit.

Stellen Sie über einen längeren Zeitraum erhöhte Blutdruckwerte fest, sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen und die gemessenen Blutdruckwerte (Tabellen) vorlegen.

Stellt Ihr Arzt einen erhöhten Blutdruck fest, halten Sie sich bitte genau an die verordnete Dosierung der Arzneimittel und ändern Sie diese nicht, wenn Sie bei Ihrer Messung vorübergehend niedrigere Werte feststellen.

## **Reinigung des Gerätes und der Manschette**

Zur Reinigung des Gerätes verwenden Sie bitte nur ein weiches Tuch.

Zur Reinigung der Manschette entnehmen Sie bitte den Gummibeutel. Die Manschettenhülle kann von Hand bei max. 30° C gewaschen werden.

## **Technische Daten**

Messbereich: 0 – 300 mmHg

Genauigkeit der Druckanzeige:  $\pm 3$  mmHg.

## **Garantie / Kundendienst**

Die Garantiebedingungen entnehmen Sie bitte der Garantie-Urkunde.

Ein Garantieanspruch kann nur anerkannt werden, wenn die vom Händler ausgefüllte und abgestempelte Garantie-Urkunde zusammen mit dem Gerät eingeschickt wird.

Für Garantie- und Reparaturarbeiten senden Sie das Gerät sorgfältig verpackt und ausreichend frankiert an Ihren autorisierten Fachhändler oder direkt an:



**BOSCH + SOHN GmbH u. Co. KG**  
Bahnhofstraße 64  
72417 Jungingen · Germany  
Telephone: +49 (0) 74 77 - 92 75-0  
Fax: +49 (0) 74 77 - 10 21  
Internet: [www.boso.de](http://www.boso.de)  
e-Mail: [zentrale@boso.de](mailto:zentrale@boso.de)



CE 0124

## Kurzanleitung

(Reihenfolge der Bedienungsschritte)

- Manschette anlegen (Stethoskop-Membrane auf Armschlagader).
- Ohrbügel des Stethoskops anlegen.
- Druck auf 30 – 40 mmHg über den oberen Blutdruckwert aufpumpen.
- Arm nicht bewegen, nicht sprechen!
- Druckknopf so weit durchdrücken, dass der Zeiger 2 – 3 mmHg pro Sekunde sinkt (bis der Zeiger von 150 auf 100 sinkt, müssen 20 – 25 Sekunden vergehen).
- Beim ersten Pulston aus dem Stethoskop den oberen Blutdruckwert ablesen und merken.
- Beim letzten hörbaren Pulston den unteren Blutdruckwert ablesen und merken.
- Ohrhörer abnehmen. Druckknopf ganz durchdrücken und Manschette abnehmen.

**boso**

04/2010