

*Laat het niet aan uw
komen!*



Hoge bloeddruk is dé welvaartsziekte nummer 1!

Ons hart staat voortdurend onder druk. Risicofactoren zoals stress, roken, suikerziekte, te weinig bewegen en verkeerd eten kunnen aan de basis liggen van een te hoge bloeddruk. Het is aan te raden uw bloeddruk preventief te meten om u te verzekeren van een goede gezondheid.

Het is een sluipende ziekte die, als ze niet tijdig wordt herkend, een gevaar kan vormen voor onze gezondheid. Er is een verband tussen hypertensie of hoge bloeddruk en hartaandoeningen. 70 % van de mensen die sterven door een hartaanval (of een andere hartaandoening) leden aan hypertensie. Als uw manier van leven risico's inhoudt, of als hypertensie in de familie zit, meet dan geregeld uw bloeddruk.

Bloeddruk begrijpen

Elke dag pompt ons hart 8 000 liter bloed door ons lichaam. De druk die hierdoor ontstaat in de bloedvaten, wordt arteriële bloeddruk genoemd. De hoogte van deze druk is afhankelijk van de frequentie waarmee het hart klopt, maar ook van de weerstand van de bloedvaten. **De systolische waarde** (hoge waarde) komt overeen met het samentrekken van het hart om het bloed door de aders te pompen. **De diastolische waarde** (lage waarde) komt overeen met de druk vlak voor het hart samentrekt. Bloeddruk is niet constant maar schommelt voortdurend. Het kan beïnvloed worden door het moment van de dag (ochtend of avond), fysieke inspanningen, stress, temperatuur, voeding. Als u zelf uw bloeddruk meet, doet u dat best op vaste tijdstippen.

Bij Ortho-Shop Vaartland zijn enkel Medische bloeddrukmeters te koop die Klinisch Gevalideerd zijn!

Wereldwijd zijn er ongeveer 4 onafhankelijke bedrijven die bloeddrukmeters valideren (BHS, AAMI, Gutesiegel, International Protocol). Deze bedrijven voeren tests uit op apparaten om hun effectiviteit na te gaan en geven ze een score. **Omron bloeddrukmeters zijn klinisch gevalideerd (dit is meer dan "klinisch getest")!**

(validatie beschikbaar op aanvraag)

Digitale Bloeddrukmeters van Omron: om zelf te meten!

3 jaar garantie op alle Omron bloeddrukmeters (niet op manchet)



Omron M6 (HEM-7001-E) :

€ 112.00 + € 1.00 recuperatie

- Automatische bloeddrukmeter aan de bovenarm
- Supergroot display met pols en bloeddruk op één scherm
- IntellisenseT comfort inflation (tijdsbesparend)
- Detectie hartritme stoornis (Enkel meetresultaat indien betrouwbaar)
- Bewegingsdetectie (Foutmelding indien de patiënt teveel bewogen heeft)

- Gemiddelde van de laatste 3 metingen
- Geheugen: 90 laatste metingen, met datum en tijd
- Levensduur nieuwe batterijen: ca. 1500 metingen
- Manchet voor een armomtrek van 22 - 32 cm
- Gevalideerd



Omron R6 (HEM-6000-E)

€ 112.00 + € 1.00 recuperatie

- Automatische bloeddrukmeter aan de pols
- Grote display met pols en bloeddruk op één scherm
- IntellisenseT technologie: automatisch oppompen en snelle ontluchting
- Geavanceerde Positiesensor (APS): juiste houding bij meting verhoogt de nauwkeurigheid

- Detectie hartritmestoornis: geeft enkel meetresultaat indien betrouwbaar
- Bewegingsdetectie (Foutmelding indien de patiënt teveel bewogen heeft)
- Geheugen: 90 laatste metingen, met datum en tijd
- Gemiddelde van de 3 laatste metingen
- Levensduur nieuwe batterijen: ca. 300 metingen
- Manchet voor een polsometrek van 13,5 - 21,5 cm
- Geleverd met opbergdoos
- Gevalideerd

BASISAANBEVELINGEN VOOR HET GEBRUIK VAN EEN ELEKTRONISCHE BLOEDDRUKMETER

DE OMRON BLOEDDRUKMETERS VOOR DE POLS ZIJN NIET MINDER BETROUWBAAR, MAAR ZIJN GEVOELIGER, DUS MOETEN VOLGENDE REGELS ZEKER GOED IN ACHT GENOMEN WORDEN.

- Gebruik bij voorkeur de linkerarm
- Wees ontspannen
- Niet praten
- Niet bewegen
- Neerzitten
- Benen niet gekruist
- Voeten plat op de grond
- Bloeddruk 2 tot 3 keer per dag meten onder dezelfde omstandigheden gedurende een door de dokter bepaalde periode
- Let op de fysieke activiteit, de voeding (koffie, gekruide voeding,...) en stoffen die stress veroorzaken (tabak, alcohol,...). Deze kunnen eveneens de meting beïnvloeden.

Dagelijkse tips

Voeding



Een gezonde voeding bevat weinig calorieën en veel fruit, groenten en zetmeel. Eet zo weinig mogelijk vet en zout, maar veel kalium (fruit en groenten). Vergeet niet dat er al verborgen zout zit in bereide maaltijden, kaas, brood. Dus niet te veel bijzouten!

Relaxatie

Een verlaging van de bloeddruk heeft eveneens effect op het sympathisch zenuwstelsel, dat de samentrekking en ontspanning van de bloedvaten beïnvloed, wat dan weer een effect heeft op de arteriële druk.



Fysieke oefening

Gezond eten volstaat niet om uw bloeddruk te verlagen. Ook sport is belangrijk. Het is beter frequent te bewegen dan occasioneel. 30 minuten per dag stappen, lopen, zwemmen of fietsen is voldoende voor een positief effect.

Zie voor uitgebreide productinformatie:

www.msh.be

