



ANLEITUNG FÜR DAS

TRAGEN UND DER KALIBRIERUNG IHRER KARDENA GESUNDHEITSUHR



INHALTSVERZEICHNIS

- 3** WICHTIGE HINWEISE VOR DER NUTZUNG
- 4** TRAGEN DER UHR
- 4** DURCHFÜHRUNG VON VITALMESSUNGEN
- 5** HERZFREQUENZMESSUNG
- 5** SCHLAFAUFEICHNUNG
- 5** SPO2-MESSUNG
- 6** ALLGEMEINE HINWEISE
- 6** WEITERE INFORMATIONEN
- 7** KALIBRIERUNG DER B
- 8** KORREKTURFAKTOR ERMITTELN
- 9** 1. SCHRITT: DEN ERSTEN KORREKTURFAKTOR ERMITTELN
- 10** MÖGLICHKEIT 1
- 10** MÖGLICHKEIT 2
- 10** MÖGLICHKEIT 3

Wir freuen uns, dass Sie sich für eine unserer Gesundheitsuhren entschieden haben. Mit dieser Uhr können Sie Ihre Gesundheit einfach und bequem im Auge behalten.



Wichtige Hinweise vor der Nutzung

- ◇ Laden Sie die Kardena App auf Ihr Smartphone herunter und erstellen Sie ein Konto.
- ◇ Verbinden Sie Ihre Uhr mit der App, indem Sie die Anweisungen in der App befolgen.
- ◇ Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihre Uhr verwenden

Tragen der Uhr

- ◇ Tragen Sie die Uhr am Handgelenk, etwa 2 cm oberhalb des Handgelenksknochens.
- ◇ Stellen Sie sicher, dass das Armband angenehm eng, aber nicht zu fest sitzt.
- ◇ Die Uhr sollte nicht verrutschen während des Trainings oder anderer Aktivitäten.

Durchführung von Vitalmessungen

Blutdruckmessung:

- ◇ Stellen Sie sicher, dass Sie die Uhr richtig am Handgelenk tragen.
- ◇ Starten Sie die Messung in der App.
- ◇ Bleiben Sie während der Messung ruhig sitzen.



Herzfrequenzmessung

- ◇ Die Uhr misst Ihre Herzfrequenz kontinuierlich.
- ◇ Sie können Ihre aktuelle Herzfrequenz in der App sehen

Schlafaufzeichnung:

- ◇ Tragen Sie die Uhr während des Schlafens.
- ◇ Die Uhr zeichnet Ihre Schlafdauer und -qualität auf.

SpO2-Messung:

- ◇ Starten Sie die Messung in der App.
- ◇ Halten Sie Ihren Arm während der Messung ruhig.



Allgemeine Hinweise:

- ◇ Reinigen Sie die Uhr und die Sensoren regelmäßig mit einem feuchten Tuch.
- ◇ Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
- ◇ Setzen Sie die Uhr keinen extremen Temperaturen aus.
- ◇ Laden Sie den Akku der Uhr regelmäßig auf.



Weitere Informationen:

- ◇ Bedienungsanleitungen: <https://kardena.de/pages/anleitungen>
- ◇ FAQ: <https://kardena.de/pages/haeufig-gestellte-fragen>
- ◇ Kundensupport: service@kardena.de

Kalibrierung der Blutdruckmessung:

- ◇ Die Messung des Blutdrucks ist eine der wichtigsten Funktionen der Kardena Gesundheitsuhr. Um die Blutdruckwerte zu prüfen, kommt ein optisches Verfahren (Photo-Plethysmographie) zum Einsatz. Mittels Reflexionen der Lichtwellen kann Ihre Uhr ermitteln, welcher Blutdruck aktuell herrscht. Damit das umsetzbar ist, sollte Ihre Uhr auf Ihren Körper „angelernt“ werden. Von daher ist es auch nicht möglich, dass mehrere Personen die Uhr tragen, solange nur ein Profil angelegt ist. Um eine korrekte Blutdruckauswertung zu erhalten, müssen Sie in der App einen Wert hinterlegen. Er stellt den Korrekturfaktor dar und korrigiert den enthaltenen Algorithmus per PPG.



Korrekturfaktor Ermitteln

Tragen Sie die Uhr am selben Arm, wo auch die medizinische Manschette angelegt wird. Mithilfe des Messgeräts ermitteln Sie jetzt den systolischen und den diastolischen Blutdruckwert. Anschließend gehen Sie in Ihre App und auf der Startseite klicken

Die Messung des Blutdrucks ist eine der wichtigsten Funktionen der Kardena Gesundheitsuhr. Um die Blutdruckwerte zu prüfen, kommt ein optisches Verfahren (Photo-Plethysmographie) zum Einsatz. Mittels Reflexionen der Lichtwellen kann Ihre Uhr ermitteln, welcher Blutdruck aktuell herrscht. Damit das umsetzbar ist, muss Ihre Uhr auf Ihren Körper „angelernt“ werden. Von daher ist es auch nicht möglich, dass mehrere Personen die Uhr tragen, solange nur ein Profil angelegt ist. Um eine korrekte Blutdruckauswertung zu erhalten, müssen Sie in der App einen Wert hinterlegen. Er stellt den Korrekturfaktor dar und korrigiert den enthaltenen Algorithmus per PPG.

Stellen Sie sicher, dass Sie unter „Einstellen“ und „Angeschlossenes Gerät“ / „Verbindung“ die Gesundheitsüberwachung auf einen Wert von 10 Minuten gestellt haben. Tragen Sie Ihre Uhr jetzt ununterbrochen für 48 Stunden.



Schritt: Den ersten Korrekturfaktor ermitteln

Schritt: Nach zwei Tagen: Justierung des Korrekturfaktors bei Bedarf Nach den zwei Tagen messen Sie Ihren Blutdruck mit einem medizinischen Manschettenmessgerät sowie der Uhr. Im besten Fall stimmen die beiden Werte überein. Sollten jene aber mehr als zehn Punkte voneinander abweichen, müssen Sie eine erneute Justierung des Korrekturfaktors vornehmen. Sowohl für den systolischen wie auch diastolischen Blutdruckwert.



Möglichkeit 1

Der Blutdruckwert der beiden Messungen liegt weniger als 10 Einheiten auseinander.

= Die Kalibrierung ist abgeschlossen und es sind keine weiteren Schritte notwendig.

Möglichkeit 2

Der Blutdruck wird 10 Einheiten NIEDRIGER als über das Blutdruckmessgerät angezeigt.

= In der App erhöhen Sie den Wert um die Hälfte.

Beispiel: Ihre Uhr zeigt für Ihren diastolischen Wert einen Blutdruck von 20 Einheiten zu wenig an. Die Hälfte von 20 ist 10, sodass Sie den Wert in Ihrer App um 10 Einheiten erhöhen.

Tragen Sie die Uhr für weitere 48 Stunden und wiederholen Sie anschließend den zweiten Schritt der Kalibrierung.

Möglichkeit 3

Der Blutdruck wird 10 Einheiten HÖHER als über das Blutdruckmessgerät angezeigt.

= In der App verringern Sie den Wert um die Hälfte.

Beispiel: Für den diastolischen Blutdruck zeigt Ihre Uhr einen Wert von 20 Einheiten zu viel an. Die Hälfte von 20 ist 10. Verringern Sie jetzt in der App den Wert um 10 Einheiten.

Tragen Sie die Uhr für weitere 48 Stunden und wiederholen Sie anschließend den zweiten Schritt der Kalibrierung.

