



630-011

<b>SE Automatisk blodtrycksmätare för handled</b> .....	2
<b>DK Automatisk blodtryksmåler til håndled</b> .....	9
<b>NO Automatisk blodtryksmåler til håndleddet</b> .....	16
<b>FI Automaattinen verenpainemittari</b> .....	23
<b>UK Automatic Blood Pressure Monitor</b> .....	30
<b>DE Vollautomatisches Blutdruckmeßgerät</b> .....	37
<b>PL Automacyjny ciśnieniomierz do mierzenia ciśnienia w nadgarstku</b> .....	45
<b>RU Аппарат для автоматического измерения кровяного давления на запясть</b> .....	52

# SE

## INTRODUKTION

För att du ska få ut så mycket som möjligt av din blodtrycksmätare ber vi dig läsa igenom denna bruksanvisning innan du använder den för första gången. Lägg extra stor vikt vid säkerhetsföreskrifterna. Vi föreslår även att du sparar bruksanvisningen för framtida bruk.

## VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- Använd endast blodtrycksmätaren för dess avsedda ändamål.
- Använd inte blodtrycksmätaren om den inte fungerar korrekt, eller om den har skadats av ett kraftigt slag eller liknande.
- Armbandet får inte dras ut, vridas eller böjas.
- Använd inte blodtrycksmätaren på småbarn eller andra som inte kan säga till om armbandet sitter för hårt osv.
- Blodtrycksmätaren får inte doppas ned i vatten eller annan vätska.
- Använd inte blodtrycksmätaren i närheten av mobiltelefoner eller mikrovågsugnar, eftersom dessa avger elektromagnetisk strålning som kan påverka blodtrycksmätaren.
- Utsätt inte mätaren för direkt solljus, höga temperaturer, fukt, höga ljud eller frätande ämnen.
- Försök aldrig laga blodtrycksmätaren själv. Om den behöver repareras ska den lämnas till en godkänd reparationsverkstad. Om apparaten utsätts för obehöriga reparationer upphävs garantin. Kontakta säljaren om reparationerna täcks av garantin.

- Blodtrycksmätaren får inte användas för att ställa medicinska diagnoser, utan får endast användas som referens. Kontakta en läkare om mätvärdena från blodtrycksmätaren verkar onormala.
- Följ alltid tillvägagångssättet som anges i denna bruksanvisning när mätningar görs.

## Batterier

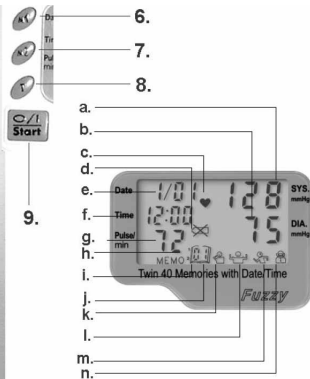
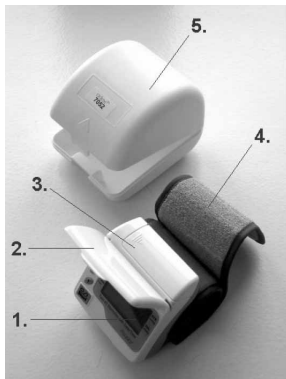
- Ta bort batterierna från blodtrycksmätaren om den inte ska användas under en längre tid.
- Byt ut batterierna direkt när de tar slut.
- Använd aldrig olika batterityper, och använd inte heller ett nytt och ett gammalt batteri samtidigt.
- Se till att batterierna har polerna vända åt rätt håll när de sätts in i blodtrycksmätaren.

## BESKRIVNING AV BLODTRYCKSMÄTARENS DELAR

1. Display
2. Skyddslucka
3. Batterilucka
4. Armband
5. Förvaringsask
6. M1/uppåtknapp
7. M2/nedåtknapp
8. T-knapp
9. I/O/Start-knapp

### Symboler på displayen

- a. Systoliskt tryck
- b. Diastoliskt tryck
- c. Pulsymbol
- d. Batterisymbol
- e. Månad och dag
- f. Tid/år
- g. Puls
- h. Minne 1
- i. Minne 2
- j. Mättningsnummer
- k. Hypotoni
- l. Normalt
- m. Högt normalt
- n. Hypertoni



## OM BLODTRYCK

### Vad är blodtryck?

När hjärtat pumpar runt blod i kroppen utsätter blodet blodkärlens väggar för tryck. Detta kallas för blodtryck.

- Blodtrycket skiljer sig mellan olika delar i kroppen och beror på pulsen, hur elastiska blodkärlen är och hur tjockt blodet är.
- Trycket som kan mätas när hjärtat pumpar ut blodet i kroppen kallas för systoliskt blodtryck. Trycket som kan mätas när blodet flödar tillbaka från kroppen kallas för diastoliskt blodtryck.
- De två blodtryckstyperna anges normalt tillsammans, med det systoliska blodtrycket först. Om blodtrycket anges som "120/70" (läses "120 över 70"), innebär det att det systoliska blodtrycket är 120 och det diastoliska är 70.
- Mätenheten för blodtryck är mmHg (millimeter kvicksilver).

### Varför varierar blodtrycket?

Blodtrycket varierar under dagen och under en persons liv. Många olika faktorer påverkar ditt blodtryck, något du bör vara medveten om när du mäter ditt blodtryck. Var till exempel medveten om följande:

- Blodtrycket är högre under dagen än om natten.
- Blodtrycket höjs något precis efter att du har ätit. Ett högt saltintag kan också höja blodtrycket.
- Lätt motion (t.ex. promenader eller jogging) får det systoliska blodtrycket att höjas något, medan kraftig motion får det att höjas markant. Det sjunker dock igen när kroppen slappnar av. Brist på motion höjer blodtrycket permanent.
- Blodtrycket kan höjas om du är upphetsad, stressad eller spänd.

- Plötsliga klimatförändringar kan få blodtrycket att höjas.
- Det systoliska blodtrycket höjs när man blir äldre.
- Kvinnor löper större risk för förhöjt blodtryck efter klimakteriet.
- Sömnbrist, rökning, fetma, alkohol och vissa sjukdomar kan få blodtrycket att höjas.
- Badning och toalettbesök kan få blodtrycket att höjas.

### När är mitt blodtryck för högt eller för lågt?

Högt blodtryck kallas även hypertoni. Lågt blodtryck kallas även hypotoni. Tabellen nedan visar när ditt blodtryck är för högt eller för lågt.

Intervall	Systoliskt	Diastoliskt
Hypertoni	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Högt normalt	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normalt	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Hypotoni	< 90 mmHg	< 50 mmHg

### Varför bör jag mäta mitt blodtryck?

Blodtrycket höjs naturligt när man blir äldre, men högt blodtryck kan också vara ett första tecken på sjukdom, att man är överviktig eller att artärerna börjar hårdna, vilket ökar risken för exempelvis blodproppar. Det är därför klokt att hålla ett öga på blodtrycket och kontakta en läkare om det verkar ovanligt högt eller lågt.

**Viktigt! Blodtrycksmätaren får inte användas för att ställa medicinska diagnoser, utan får endast användas som referens. Kontakta en läkare om mätvärdena från blodtrycksmätaren verkar onormala. Följ alltid tillvägagångssättet som anges i denna bruksanvisning när mätningar görs.**

## **FÖRBEREDA BLODTRYCKSMÄTAREN**

### **Sätta i batterierna**

- Ta bort batteriluckan (3) genom att skjuta den åt ena sidan.
- Sätt in två AAA-batterier. Kontrollera att batterierna sitter i åt rätt håll. Sätt tillbaka luckan.
- Byt ut batterierna när batterisymbolen (d) visas på displayen (1).
- Observera! Om batterierna byts på kortare tid än 1 minut behöver du inte ställa in klockan igen och eventuella sparade blodtrycksmätningar (se nedan) finns kvar i blodtrycksmätarens minne. Om det tar mer än 1 minut att byta batterierna visar displayen alla symbolerna under ett ögonblick. Blodtrycksmätaren avger en kort ljudsignal och återställs. Eventuella sparade blodtrycksmätningar raderas. Displayen visar sedan den återställda tiden.

### **Ställa in klockan**

- Håll T-knappen (8) intryckt tills siffran för år blinkar på displayen. Använd knapparna M1 (6) och M2 (7) för att ställa in året och tryck på T-knappen när inställningen är korrekt.
- Månadsnumret blinkar nu på displayen. (Observera! Blodtrycksmätaren visar månaden före dagen.) Ange månadsnumret på samma sätt som årsnumret, och tryck på T-knappen när inställningen är korrekt.

- Siffrorna för datum, timmar och minuter blinkar nu i turordning och ställs in på samma sätt som beskrivs ovan.
- Displayen visar nu datumet (e) och tiden (f). Om du trycker kort på T-knappen visas året under en kort stund i stället för tiden.

## **ANVÄNDA BLODTRYCKSMÄTAREN**

### **Förbereda för en blodtrycksmätning**

- Sitt eller ligg ned i 5-10 minuter för mätningen.
- Undvik att äta, röka, motionera, bada eller dricka alkohol, kaffe eller te före mätningen.
- Gå inte på toaletten alldeles före mätningen.
- Mät inte blodtrycket om du är upphetsad, stressad eller spänd.
- Slappna av under mätningen och prata inte.

### **Mätning av blodtryck**

- Placera armbandets (4) på en av dina handleder så att blodtrycksmätaren sitter på armens undersida. Dra åt kardborrbandet så att den sitter ordentligt. Det spelar ingen roll om mätningen görs på vänster eller höger handled. Armbandet ska sitta spänt utan att klämma. Den sida av armbandets som är vänd mot handen måste vara 0,5-1 cm från handen.
- Placera armen som ska mätas på en kudde på bordet med handflatan vänd uppåt och blodtrycksmätaren vid ungefär samma höjd som ditt hjärta.
- Tryck på I/O/Start-knappen (9).
- En ljudsignal hörs och siffran 0 blinkar på displayen. Kort därefter pumpas armbandets upp till 185 mmHg, medan trycket hela tiden visas på displayen. Blodtrycksmätaren surrar när armbandets pumpas upp.

- När armbandet har pumpats upp till 185 mmHg sjunker siffran igen och blodtrycksmätningen inleds. Blodtrycksmätaren avger ett antal ljudsignaler när mätningen görs. Pulsen mäts också och pulssymbolen (c) visas på displayen. Armbandet pumpas upp automatiskt om trycket är för lågt.
- När blodtrycksmätningen är färdig hörs en lång ljudsignal och displayen visar det systoliska trycket (a), det diastoliska trycket (b), pulsen (g) och tiden. En symbol visas även för det intervall som det uppmätta blodtrycket ligger inom: hypotoni (k), normalt (l), högt normalt (m) eller hypertoni (n). Resultatet visas på displayen i ca 3 minuter och raderas sedan. Du kan även radera dem genom att trycka på I/O/Start-knappen igen.
- Om du behöver göra flera mätningar bör du vänta 5-10 minuter mellan varje mätning.
- Observera! En enda mätning säger ingenting om ditt hälsotillstånd. Det kan du endast få en antydning om efter ett flertal mätningar.

### Spara blodtrycksmätningar

- Blodtrycksmätaren kan spara 80 blodtrycksmätningar i två grupper om 40 mätningar. När du har gjort en blodtrycksmätning och resultatet visas på displayen kan du trycka på M1-knappen för att spara mätningen i grupp 1 eller M2-knappen för att spara mätningen i grupp 2.
- Displayen visar MEMO, en ljudsignal hörs och mätningen sparas.

### Visa sparade blodtrycksmätningar

- Tryck på M1-knappen för att visa de sparade blodtrycksmätningarna i grupp 1 eller M2-knappen för att visa de sparade blodtrycksmätningarna i grupp 2.
- Den första mätningen i den valda gruppen visas i ca 4 sekunder. Displayen visar all information om mätningen tillsammans med mätningens nummer (j).
- Tryck på M1/M2 upprepade gånger för att visa efterföljande mätningar i den valda gruppen. Håll knappen intryckt för att bläddra igenom mätningarna. Mätningens nummer visas alltid.
- Blodtrycksmätaren ändrar automatiskt tillbaka till tidsvisningen. Vid behov kan du trycka på T-knappen för att ändra tillbaka snabbare.

## FELMEDDELANDEN

Blodtrycksmätaren registrerar eventuella problem och visar följande felmeddelanden på displayen:

Felmeddelande	Betydelse	Orsak	Lösning
ER-1	Fel vid pumpning	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Armbandet har inte satts fast korrekt.</li><li>2. Armbandet är trasigt.</li><li>3. Pumpen eller ventilerna är defekta.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sätt fast armbandet korrekt.</li><li>2. Kontakta återförsäljaren.</li><li>3. Kontakta återförsäljaren.</li></ol>
ER-2	Störningar eller oljud under mätning	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Användaren flyttar sig eller talar under mätningen.</li><li>2. Användaren är för nervös.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Användaren måste sitta still och avstå från att tala under mätningen.</li><li>2. Ta hjälp av en läkare för att mäta blodtrycket.</li></ol>
ER-3	Fel vid tömning av armbandet	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ventilerna är defekta.</li><li>2. Armbandet har inte satts fast korrekt.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kontakta återförsäljaren.</li><li>2. Sätt fast armbandet korrekt.</li></ol>
ER-4	Onormal mätning	Användaren kan ha problem med hjärtat.	Kontakta en läkare.
HI	Trycket i armbandet är för högt.	Luftslangen är blockerad, pumpmekanismen är defekt eller tryckövervakaren är defekt.	Prova att göra en ny mätning eller kontakta återförsäljaren.
Batterisymbol	Batterierna är urladdade	Batterierna är nästan slut.	Byt ut batterierna.

## **FÖRVARING**

När blodtrycksmätaren inte används bör den förvaras i den medföljande förvaringsasken (5). Förvara blodtrycksmätaren på en torr, sval plats. Ta bort batterierna från blodtrycksmätaren om den inte ska användas under en längre tid.

## **RENGÖRING**

När du rengör blodtrycksmätaren bör du tänka på följande:

- Använd en mjuk, torr trasa för att rengöra blodtrycksmätaren. Armbandet kan rengöras med en fuktig trasa och lite rengöringsmedel.
- Använd inte starka, frätande eller slipande rengöringsmedel för att rengöra blodtrycksmätarens yta, eftersom dessa kan repa ytan.

## **TIPS FÖR MILJÖN**

När elektriska produkter inte längre fungerar, ska de kasseras på det sätt som orsakar minsta möjliga belastning på miljön, enligt de lokala miljöbestämmelserna. Oftast kan du lämna in sådana produkter till din lokala återvinningsstation.

## **GARANTIVILLKOR**

Garantin gäller inte om:

- ovanstående instruktioner inte följs
- apparaten har modifierats
- apparaten har blivit felhanterad, utsatts för vårdslös behandling eller fått någon annan form av skada.

På grund av konstant utveckling av våra produkter, både på funktions- och designsidan, förbehåller vi oss rätten till ändringar av våra produkter utan föregående meddelande.

## **IMPORTÖR**

Adexi Group

Adexi A/S ansvarar inte för eventuella tryckfel.



# DK

## INTRODUKTION

For at du kan få mest mulig glæde af din nye blodtryksmåler, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager blodtryksmåleren i brug. Vær særligt opmærksom på sikkerhedsforanstaltningerne. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske blodtryksmålerens funktioner.

## VIGTIGE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

- Brug kun blodtryksmåleren til det, den er beregnet til.
- Brug ikke blodtryksmåleren, hvis den ikke fungerer korrekt, eller hvis den f.eks. er blevet beskadiget pga. kraftige slag el. lign.
- Manchetten må ikke strækkes, vrides eller bøjes.
- Brug ikke blodtryksmåleren til målinger på spædbørn eller andre, der ikke kan kommunikere og derfor ikke kan meddele, om manchetten f.eks. sidder for stramt.
- Blodtryksmåleren må ikke nedsænkes i vand eller andre former for væske.
- Brug ikke blodtryksmåleren i nærheden af mobiltelefoner eller mikrobølgeovne, da disse apparater udsender elektromagnetisk stråling, der kan påvirke blodtryksmålingen.
- Udsæt ikke blodtryksmåleren for direkte sollys, høje temperaturer, fugt, støv eller ætsende stoffer.

- Forsøg aldrig at reparere blodtryksmåleren selv. Hvis blodtryksmåleren skal repareres, skal blodtryksmåleren indleveres til en autoriseret reparatør. Hvis der foretages uautoriserede indgreb i apparatet, bortfalder garantien. Kontakt købsstedet, hvis der er tale om en reparation, der falder ind under garantien.
- Blodtryksmåleren må ikke bruges til at stille medicinske diagnoser med, men må kun bruges som reference. Søg læge, hvis blodtryksmålingerne virker unormale.
- Følg altid den beskrevne procedure i denne brugsanvisning, når du foretager målinger.

## Batterier

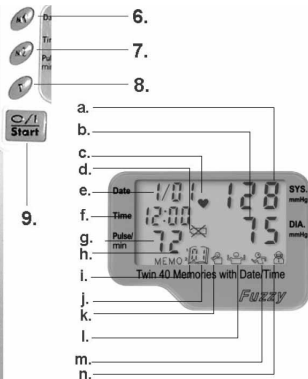
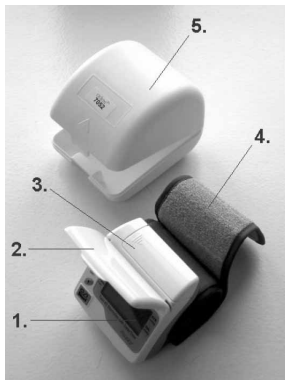
- Tag batterierne ud af blodtryksmåleren, hvis den ikke skal bruges i længere tid.
- Udskift batterierne med det samme, når de er brugt op.
- Brug aldrig forskellige typer batterier eller et nyt og et gammelt batteri samtidig.
- Sørg for, at batterierne vender rigtigt, når du sætter dem i blodtryksmåleren.

## OVERSICHT OVER BLODTRYKSMÅLERENS DELE

1. Display
2. Beskyttelseslåg
3. Batteridæksel
4. Manchet
5. Opbevaringsboks
6. Tasten M1/op
7. Tasten M2/ned
8. Tasten T
9. Tasten I/O/Start

### Symboler på displayet

- a. Systolisk tryk
- b. Diastolisk tryk
- c. Pulssymbol
- d. Batterisymbol
- e. Måned og dato
- f. Klokkeslæt/år
- g. Puls
- h. Hukommelse 1
- i. Hukommelse 2
- j. Målingsnummer
- k. Hypotension
- l. Normal
- m. Høj normal
- n. Hypertension



## OM BLODTRYK

### Hvad er blodtryk?

Når hjertet pumper blodet rundt i kroppen, udøver blodet et tryk på blodkarrenes vægge. Dette tryk kaldes blodtrykket.

- Blodtrykket er forskelligt i forskellige dele af kroppen og afhænger bl.a. af pulsen, hvor elastiske blodkarrene er, og hvor tykflydende blodet er.
- Det tryk, der kan måles, når hjertet pumper blodet ud i kroppen, kaldes det systoliske blodtryk. Det tryk, der kan måles, når blodet løber tilbage fra kroppen, kaldes det diastoliske blodtryk.
- De to typer blodtryk nævnes som regel sammen, og det systoliske blodtryk nævnes altid først. Hvis blodtrykket angives til "120/70" (udtales "120 over 70"), betyder det, at det systoliske blodtryk er 120, og det diastoliske er 70.
- Måleenheden for blodtryk er mmHg (millimeter kviksølv).

### Hvorfor varierer blodtrykket?

Blodtrykket varierer i løbet af døgnet og hele livet. Mange forskellige faktorer påvirker dit blodtryk, hvilket du bør være opmærksom på, når du bruger blodtryksmåleren. Vær f.eks. opmærksom på følgende:

- Blodtrykket er højere om dagen end om natten.
- Blodtrykket stiger lidt, når du lige har spist. Meget salt i maden kan også øge blodtrykket.
- Let motion (f.eks. gang og jogging) får det systoliske blodtryk til at stige lidt, mens hård træning får det til at stige drastisk. Det falder dog igen, når kroppen slapper af. Mangel på motion hæver blodtrykket permanent.
- Blodtrykket kan stige, hvis du er ophidset, stresset eller anspændt.
- Pludselige klimaændringer kan få blodtrykket til at stige.

- Det systoliske tryk stiger med alderen.
- Kvinder har større risiko for forhøjet blodtryk efter overgangsalderen.
- Søvnmangel, rygning, fedme, alkohol og visse sygdomme får blodtrykket til at stige.
- Bad og toiletbesøg kan hæve blodtrykket.

### Hvornår er mit blodtryk for højt eller lavt?

Forhøjet blodtryk kaldes også hypertension. Nedsat blodtryk kaldes også hypotension. På nedenstående skema kan du se, hvornår dit blodtryk er for højt eller lavt.

Område	Systolisk	Diastolisk
Hypertension	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Høj normal	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normal	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Hypotension	< 90 mmHg	< 50 mmHg

### Hvorfor skal jeg måle mit blodtryk?

Blodtrykket stiger naturligt i takt med, at man bliver ældre, men forhøjet blodtryk kan også være det første tegn på sygdom, overvægt eller på, at arterierne er ved at stivne, hvilket øger risikoen for bl.a. blodpropper. Det er derfor en god idé at holde øje med blodtrykket og søge læge, hvis det virker usædvanligt højt eller lavt.

**Vigtigt! Blodtryksmåleren må ikke bruges til at stille medicinske diagnoser, men må kun anvendes som reference. Søg læge, hvis blodtryksmålingerne virker unormale. Følg altid den beskrevne procedure i denne brugsanvisning, når du foretager målinger.**

### **KLARGØRING AF BLODTRYKSMÅLEREN**

Isætning af batterier

- Afmonter batteridækslet (3) ved at skubbe det til side.
- Isæt to AAA-batterier. Sørg for, at batterierne vender korrekt. Sæt batteridækslet på igen.
- Udskift batterierne, når batterisymbolet (d) vises på displayet (1).
- Bemærk! Hvis batterierne udskiftes på under 1 minut, når de er brugt, behøver du ikke indstille uret igen, og eventuelle gemte blodtryksmålinger (se nedenfor) er stadig gemt i blodtryksmålerens hukommelse. Hvis batteriskiftet tager mere end 1 minut, viser displayet samtlige symboler et øjeblik. Blodtryksmåleren afgiver et kort bip og nulstilles. Eventuelle gemte blodtryksmålinger slettes. Displayet viser herefter det nulstillede klokkeslæt.

### **Indstilling af uret**

- Hold tasten T (8) nede, til årstallet blinker på displayet. Brug tasterne M1 (6) og M2 (7) til at indstille årstallet, og tryk på tasten T, når det er indstillet korrekt.
- Månedstallet blinker nu på displayet. (Bemærk! Blodtryksmåleren viser måneden før datoen). Indstil månedstallet på samme måde som årstallet, og tryk på tasten T, når det er indstillet korrekt.
- Datoen, timetallet og minuttallet blinker nu efter tur og indstilles på samme måde som beskrevet ovenfor.

- Displayet viser nu dato (e) og klokkeslæt (f). Hvis du trykker kortvarigt på tasten T, vises årstallet kortvarigt i stedet for klokkeslættet.

### **BETJENING AF BLODTRYKSMÅLEREN**

Forberedelse til blodtryksmåling

- Sid eller lig ned i 5-10 minutter inden målingen.
- Undgå at spise, ryge, træne, bade eller drikke alkohol, kaffe eller te inden målingen.
- Gå ikke på toilettet umiddelbart inden målingen.
- Foretag ikke blodtryksmålinger, hvis du er stresset, ophidset eller spændt.
- Slap af under målingen, og undlad at tale.

### **Blodtryksmåling**

- Placer manchetten (4) på dit ene håndled, så blodtryksmåleren sidder på undersiden af armen, og fastgør den med velcroremmen. Det er lige meget, om du måler på venstre eller højre håndled. Manchetten skal sidde stramt til, men ikke klemme. Den side af manchetten, der vender mod hånden, skal være 0,5-1 cm fra hånden.
- Læg den arm, der skal måles på, på en pude på bordet med håndfladen opad og blodtryksmåleren i omtrent samme højde som dit hjerte.
- Tryk på tasten I/O/Start (9).
- Der lyder et bip, og tallet 0 blinker på displayet. Kort efter pumpes manchetten op til cirka 185 mmHg, mens trykket løbende vises på displayet. Blodtryksmåleren brummer, mens manchetten pumpes op.

- Når manchetten er pumpet op til 185 mmHg, falder det viste tal igen, og blodtryksmålingen starter. Blodtryksmåleren afgiver en række bip, mens målingen foregår. Pulsens måles også, og pulssymbolet (c) vises på displayet. Manchetten pumpes automatisk op, hvis trykket er for lavt.
- Når blodtryksmålingen er gennemført, lyder der et langt bip, og displayet viser det systoliske tryk (a), det diastoliske tryk (b), pulsen (g) samt klokkeslættet. Der vises desuden et symbol for, hvilket område det målte blodtryk hører under: hypotension (k), normal (l), høj normal (m) eller hypertension (n). Resultatet vises på displayet i cirka 3 minutter og slettes herefter. Hvis du trykker på tasten I/O/Start igen, slettes det også.
- Hvis du skal foretage flere målinger, skal du vente 5-10 minutter mellem hver måling.
- Bemærk! En enkelt måling siger ikke noget om din helbredstilstand. Du kan først få et overblik over denne efter en række målinger.

#### Lagring af blodtryksmålinger

- Blodtryksmåleren kan opbevare 80 blodtryksmålinger i to grupper a 40 målinger. Når blodtryksmålingen er gennemført, og resultatet vises på displayet, kan du trykke på tasten M1 for at gemme målingen i gruppe 1 eller på M2 for at gemme den i gruppe 2.
- Displayet viser MEMO, der lyder et bip, og målingen er gemt.

#### Visning af gemte blodtryksmålinger

- Tryk på tasten M1 for at få vist gemte blodtryksmålinger i gruppe 1 eller på tasten M2 for at få vist gemte blodtryksmålinger i gruppe 2.
- Den første måling i den valgte gruppe vises i cirka 4 sekunder. Displayet viser samtlige data for målingen samt målingens nummer (j).
- Tryk gentagne gange på M1/M2 for at få vist de følgende målinger i den valgte gruppe. Hold tasten nede for at bladere hurtigt gennem målingerne. Målingens nummer vises hele tiden.
- Blodtryksmåleren skifter automatisk tilbage til klokkeslætsvisning. Tryk evt. på tasten T for at skifte hurtigere.

## FEJLMEDDELELSER

Blodtryksmåleren registrerer eventuelle problemer og viser følgende fejlmeddelelser på displayet:

<b>Fejlmeddelelse</b>	<b>Betydning</b>	<b>Årsag</b>	<b>Løsning</b>
ER-1	Fejl under oppumpning	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Manchetten er ikke fastgjort korrekt.</li><li>2. Manchetten er i stykker.</li><li>3. Pumpen eller ventilerne er defekte.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fastgør manchetten korrekt.</li><li>2. Kontakt forhandleren.</li><li>3. Kontakt forhandleren.</li></ol>
ER-2	Forstyrrelser eller støj under måling	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Brugeren bevæger sig eller taler under målingen.</li><li>2. Brugeren er for nervøs.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Brugeren skal sidde stille og undlade at tale under målingen.</li><li>2. Få taget en blodtryksmåling hos en læge.</li></ol>
ER-3	Fejl under tømning af manchete	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ventilerne er defekte.</li><li>2. Manchetten er ikke fastgjort korrekt.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kontakt forhandleren.</li><li>2. Fastgør manchetten korrekt.</li></ol>
ER-4	Unormal måling	Brugeren har muligvis et hjerteproblem.	Søg læge.
HI	Trykket i manchetten er for højt.	Luftslangen er blokeret, pumpemekanismen er defekt, eller trykmåleren er defekt.	Forsøg at foretage en måling igen, eller kontakt forhandleren.
Batterisymbol	Flade batterier	Batterierne er næsten brugt op.	Udskift batterierne.

## **OPBEVARING**

Når blodtryksmåleren ikke er i brug, bør den opbevares i den medfølgende opbevaringsboks (5). Opbevar blodtryksmåleren tørt og ikke for varmt. Tag batterierne ud af blodtryksmåleren, hvis den ikke skal bruges i længere tid.

## **RENGØRING**

Ved rengøring af blodtryksmåleren bør du være opmærksom på følgende punkter:

- Brug en tør, blød klud til rengøring af blodtryksmåleren. Manchetten kan rengøres med en fugtig klud tilsat lidt rengøringsmiddel.
- Du må ikke bruge stærke, ætsende eller slibende rengøringsmidler til rengøring af blodtryksmålerens overflade, da disse rengøringsmidler kan ridse fladen.

## **MILJØTIPS**

Når elektronikprodukter ikke længere fungerer, bør de bortskaffes på en måde, så de belaster miljøet mindst muligt og i henhold til de regler, der gælder i din kommune. I de fleste tilfælde kan du komme af med produktet på din lokale genbrugsstation.

## **GARANTIBESTEMMELSER**

Garantien gælder ikke:

- hvis ovennævnte ikke iagttages
- hvis der har været foretaget uautoriserede indgreb i apparatet
- hvis apparatet har været misligholdt, udsat for en voldsom behandling eller lidt anden form for overlast

Da vi hele tiden udvikler vores produkter på funktions- og designsidens, forbeholder vi os ret til at foretage ændringer i produktet uden forudgående varsel.

## **IMPORTØR**

Adexi Group

Vi tager forbehold for trykfejl

# NO

## INNLEDNING

For å få mest mulig glede av blodtrykksmåleren ber vi deg lese nøye gjennom bruksanvisningen før bruk. Vær spesielt oppmerksom på sikkerhetsreglene. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen, slik at du kan slå opp i den ved senere anledninger.

## VIKTIGE SIKKERHETSREGLER

- Ikke bruk blodtrykksmåleren til andre formål enn den er beregnet til.
- Ikke bruk blodtrykksmåleren hvis den ikke fungerer på riktig måte, eller hvis den er skadet som følge av kraftig støt eller lignende.
- Mansjetten må ikke strekkes, vrís eller bøyes.
- Ikke bruk blodtrykksmåleren på babyer eller andre som ikke kan si fra hvis mansjetten er for stram e.l.
- Ikke legg blodtrykksmåleren i vann eller annen væske.
- Ikke bruk blodtrykksmåleren i nærheten av mobiltelefoner eller mikrobølgeovner, da disse sender ut elektromagnetisk stråling som kan påvirke blodtrykksmåleren.
- Ikke utsett måleren for direkte sollys, høye temperaturer, fuktighet, støy eller etsende stoffer.
- Ikke prøv å reparere blodtrykksmåleren selv. Hvis den må repareres, skal den leveres til et godkjent servicesenter. Hvis apparatet er reparert av uautoriserte personer, opphører garantien. Ta kontakt med forhandleren hvis reparasjonen faller inn under garantien.

- Blodtrykksmåleren skal ikke brukes til å stille medisinske diagnoser, men bare brukes som en veiledende referanse. Oppsøk legen din hvis blodtrykksmålingene virker unormale.
- Følg alltid den angitte prosedyren i bruksanvisningen når du foretar målinger.

## Batterier

- Ta ut batteriene fra blodtrykksmåleren hvis den ikke skal brukes over lengre tid.
- Skift batteriene umiddelbart når de er tomme.
- Bruk aldri forskjellige typer batterier eller ett nytt og ett gammelt batteri.
- Påse at du legger batteriene riktig vei i blodtrykksmåleren.

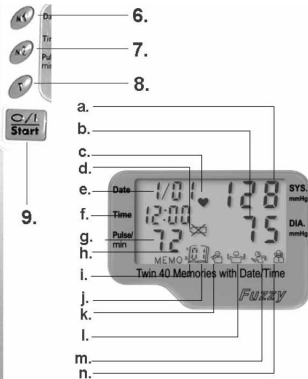
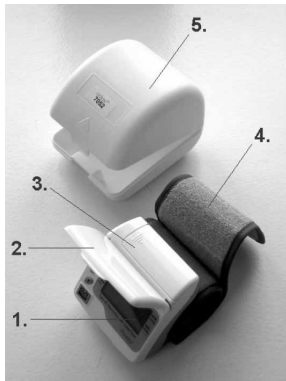


## OVERSIKT OVER BLODTRYKSMÅLERENS DELER

1. Display
2. Beskyttelsesdeksel
3. Batterideksel
4. Mansjett
5. Oppbevaringsboks
6. M1/opp-knapp
7. M2/ned-knapp
8. T-knapp
9. I/O/Start-knapp

### Displaysymboler

- a. Systolisk blodtrykk
- b. Diastolisk blodtrykk
- c. Pulsymbol
- d. Batterisymbol
- e. Måned og dato
- f. Klokkeslett/år
- g. Puls:
- h. Minne 1
- i. Minne 2
- j. Målingstall
- k. Hypotensjon  
(for lavt blodtrykk)
- l. Normalt blodtrykk
- m. Høyt-normalt blodtrykk
- n. Hypertensjon  
(for høyt blodtrykk)



## OM BLODTRYKK

### Hva er blodtrykk?

Når hjertet pumper blodet rundt i kroppen, trykker blodet på veggene i blodkarene. Dette er det vi kaller blodtrykk.

- Blodtrykket er forskjellig i ulike deler av kroppen og avhenger av pulsfrekvensen, elastisiteten i blodkarene og tykkelsen på blodet.
- Blodtrykket som måles når hjertet pumper blodet ut i kroppen, kalles systolisk blodtrykk. Blodtrykket som måles når blodet returnerer fra kroppen, kalles diastolisk blodtrykk.
- Vi refererer vanligvis til de to blodtrykkstypene samtidig, og det systoliske blodtrykket oppgis først. Hvis blodtrykket oppgis som "120/70" ("120 over 70"), betyr det at det systoliske blodtrykket er 120 og det diastoliske er 70.
- Målingsenheten for blodtrykk er mmHg (millimeter kvikksølv).

### Hvorfor varierer blodtrykket?

Blodtrykket varierer i løpet av en dag og det endrer seg i løpet av en persons liv. Det er mange ulike faktorer som påvirker blodtrykket, og det bør du være klar over når du foretar målinger. Vær spesielt oppmerksom på følgende:

- Blodtrykket er høyere om dagen enn om natten.
- Blodtrykket øker noe rett etter at du har spist. Høyt saltinnhold i maten kan også føre til økt blodtrykk.
- Lett mosjon (for eksempel gåing og jogging) fører til en lett økning i det systoliske blodtrykket, mens hard mosjon fører til en dramatisk økning i det systoliske blodtrykket. Det vil imidlertid synke igjen når kroppen slapper av.

Mangel på mosjon fører til en vedvarende økning i blodtrykket.

- Blodtrykket kan øke hvis du er oppstemt, stresset eller anspent.
- Plutselige klimaendringer kan føre til at blodtrykket øker.
- Det systoliske blodtrykket øker med alderen.
- Kvinner har større risiko for økt blodtrykk etter overgangsalderen.
- For lite søvn, røyking, overvekt, alkohol og visse sykdommer fører til økt blodtrykk.
- Når du bader eller går på toalettet, kan blodtrykket øke.

### Når er blodtrykket for høyt eller for lavt?

Høyt blodtrykk kalles også hypertensjon. Lavt blodtrykk kalles også hypotensjon. I tabellen nedenfor ser du verdiene for høyt eller for lavt blodtrykk.

Kategori	Systolisk	Diastolisk
Høyt-normalt blodtrykk	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Normalt blodtrykk	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Hypotensjon	91-129 mmHg	51-84 mmHg
	< 90 mmHg	< 50 mmHg

### Hvorfor skal blodtrykket måles?

Blodtrykket øker naturlig med alderen, men høyt blodtrykk kan også være tidlige tegn på sykdom, overvekt eller at blodårene blir trange, som bl.a. øker risikoen for blodpropp. Det er derfor lurt å måle blodtrykket og oppsøke lege hvis det er unormalt høyt eller lavt.

**Viktig! Blodtrykksmåleren skal ikke brukes til å stille medisinske diagnoser, men bare brukes som en veiledende referanse. Oppsøk legen din hvis blodtrykksmålingene virker unormale. Følg alltid den angitte prosedyren i bruksanvisningen når du foretar målinger.**

## **KLARGJØRE BLODTRYKKSÅLEREN**

### **Sette i batteriene**

- Skyv batteridekselet (3) til siden og ta det av.
- Sett i to AAA-batterier. Kontroller at batteriene ligger riktig vei. Sett på dekselet igjen.
- Batteriene skal skiftes når batterisymbolet (d) vises i displayet (1).
- Vær oppmerksom på følgende: Hvis du bruker mindre enn ett minutt på å skifte batteriene, slipper du å stille klokken på nytt, og lagrede blodtrykksmålinger (se nedenfor) bevares i minnet. Hvis du har brukt mer enn ett minutt på å skifte batteriene, vil alle symbolene vises i displayet et lite øyeblikk. Måleren avgir et kort pip og nullstilles. Alle lagrede blodtrykksmålinger slettes. Deretter vises det nullstilte klokkeslettet i displayet.

### **Stille klokken**

- Trykk på og hold inne T-knappen (8) til årstallet blinker i displayet. Bruk knappene M1 (6) og M2 (7) til å stille årstallet, og trykk deretter på T-knappen når det er riktig innstilt.
- Nå blinker måneden i displayet. (Vær oppmerksom på følgende: Blodtrykksmåleren viser måneden før datoen). Still måneden på samme måten som årstallet, og trykk deretter på T-knappen når den er riktig innstilt.

- Datoen, timetallet og minuttallet blinker nå i denne rekkefølgen og stilles på samme måten som beskrevet ovenfor.
- Nå vises datoen (e) og klokkeslettet (f) i displayet. Hvis du trykker raskt på T-knappen, vises årstallet et lite øyeblikk istedenfor klokkeslettet.

## **BRUKE BLODTRYKKSÅLEREN**

Forberedelser før en blodtrykksmåling

- Sitt eller ligg i 5–10 minutter før målingen.
- Unngå å spise, røyke, mosjonere, bade eller drikke alkohol, kaffe eller te før målingen.
- Ikke gå på toalettet rett før målingen.
- Ikke foreta en blodtrykksmåling hvis du er oppstemt, stresset eller anspent.
- Slapp av under målingen og ikke snakk.

### **Blodtrykksmåling**

- Fest mansjetten (4) på ett av håndleddene slik at blodtrykksmåleren er på undersiden av armen, og stram den med borrelåsstroppen. Det spiller ingen rolle om du foretar målingen på høyre eller venstre håndledd. Mansjetten skal være stram, men ikke presse. Mansjetten skal være festet 0,5–1 cm fra hånden.
- Legg armen som måles, på en pute på bordet med håndflaten oppover. Blodtrykksmåleren skal være i omtrent samme høyde som hjertet.
- Trykk på I/O/Start-knappen (9).
- Du hører et pip og tallet 0 blinker i displayet. Deretter pumpes mansjetten opp til 185 mmHg mens trykket hele tiden vises i displayet. Blodtrykksmåleren avgir en summelyd når mansjetten pumpes opp.

- Når mansjetten er pumpet opp til 185 mmHg, synker tallet i displayet og blodtrykksmålingen starter. Blodtrykksmåleren avgir flere pipelyder under selve målingen. Pulsen måles også, og pulssymbolet (c) vises i displayet. Mansjetten pumpes automatisk opp hvis trykket i den er for lavt.
- Når blodtrykket er målt, avgis et langt pip, og deretter vises det systoliske blodtrykket (a), det diastoliske blodtrykket (b), pulsen (g) og klokkeslettet i displayet. Symbolet for kategorien som blodtrykket faller inn under, vises også: hypotensjon (k), normalt blodtrykk (l), høyt-normalt blodtrykk (m) eller hypertensjon (n). Resultatene vises i displayet i ca. 3 minutter før de slettes. Du kan også slette dem ved å trykke på I/O/Start-knappen igjen.
- Hvis du vil foreta flere målinger, bør du vente 5–10 minutter mellom hver av målingene.
- Vær oppmerksom på følgende: En enkelt måling sier ingenting om helsetilstanden din. Først etter flere målinger vil du få et mer korrekt bilde av helsetilstanden.

### Lagre blodtrykksmålingene

- Blodtrykksmåleren kan lagre opptil 80 blodtrykksmålinger i to grupper på 40 målinger. Når du har foretatt målingen og resultatet vises i displayet, kan du trykke på M1-knappen for å lagre målingen i gruppe 1 eller M2-knappen for å lagre målingen i gruppe 2.
- Nå vises MEMO i displayet, måleren piper, og målingen er lagret.

### Vise lagrede blodtrykksmålinger

- Trykk på M1-knappen for å vise de lagrede blodtrykksmålingene i gruppe 1 eller M2-knappen for å vise de lagrede blodtrykksmålingene i gruppe 2.
- Den første målingen i den valgte gruppen vises i ca. 4 sekunder. Alle data for målingen samt målingstallet (j) vises i displayet.
- Trykk på M1/M2 gjentatte ganger for å vise de neste målingene i den valgte gruppen. Trykk på og hold inne knappen for å bla gjennom målingene. Målingstallet vises hele tiden.
- Blodtrykksmåleren går automatisk tilbake til klokkeslettvisning. Du kan når som helst trykke på T-knappen for å gå tilbake til klokkeslettvisning.

## FEILMELDINGER

Blodtrykksmåleren registrerer eventuelle problemer, og følgende feilmeldinger kan vises i displayet:

Feilmeldende	Betydelse	Orsak	Løsning
ER-1	Feil under pumping	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mansjetten er ikke festet på riktig måte.</li><li>2. Mansjetten er ødelagt.</li><li>3. Pumpen eller ventilene er ødelagt.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fest mansjetten på riktig måte.</li><li>2. Ta kontakt med forhandleren.</li><li>3. Ta kontakt med forhandleren.</li></ol>
ER-2	Forstyrrelser eller støy under måling	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Brukeren beveger på seg eller snakker under målingen.</li><li>2. Brukeren er for nervøs.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Brukeren må sitte stille og ikke snakke under målingen.</li><li>2. Foreta målingen hos en lege.</li></ol>
ER-3	Feil under tømning av mansjett	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ventilene er ødelagt</li><li>2. Mansjetten er ikke festet på riktig måte.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ta kontakt med forhandleren.</li><li>2. Fest mansjetten på riktig måte.</li></ol>
ER-4	Unormal måling	Det kan være et hjerteproblem.	Oppsøk legen din.
HI	For høyt trykk i mansjetten	Luftslangen er blokkert, pumpemekanismen er ødelagt eller trykkmåleren er ødelagt.	Prøv å foreta en ny måling, eller ta kontakt med forhandleren.
Batterisymbol	Tomme batterier	Batteriene er nesten tomme.	Skift batteriene.

## OPPBEVARING

Når blodtryksmåleren ikke er i bruk, bør den oppbevares i oppbevaringsboksen (5) som følger med. Oppbevar blodtryksmåleren på et tørt og kjølig sted. Ta ut batteriene fra blodtryksmåleren hvis den ikke skal brukes over lengre tid.

## RENGJØRING

Når du rengjør blodtryksmåleren bør du følge punktene nedenfor:

- Bruk en myk, tørr klut til å rengjøre blodtryksmåleren. Mansjetten kan rengjøres ved å bruke en fuktig klut tilsatt litt rengjøringsmiddel.
- Ikke bruk sterke, etsende eller slipende rengjøringsmidler når du rengjør overflaten på blodtryksmåleren, da disse kan lage riper.

## MILJØTIPS

Når et elektronisk apparat ikke fungerer lenger, bør det bortskaffes på en miljøvennlig måte i henhold til lokale forskrifter. I de fleste tilfeller kan slike produkter leveres til din lokale gjenvinningsstasjon.

## GARANTIBESTEMMELSER

Garantien gjelder ikke

- dersom bruksanvisningen ikke er fulgt.
- dersom det er foretatt uautoriserte inngrep i apparatet.
- dersom apparatet er blitt uheldig håndtert, utsatt for hard behandling eller skadet på annen måte.

På grunn av den kontinuerlige utviklingen av produktene våre med hensyn til funksjon og design forbeholder vi oss retten til å endre produktet uten forvarsel.

## IMPORTØR

Adexi Group

Det tas forbehold om trykkfeil.

# FI

## JOHDANTO

Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa, niin saat parhaan hyödyn uudesta verenpainemittaristasi. Lue turvaohjeet erityisen huolellisesti. Suosittelemme myös, että säilytät nämä ohjeet. Näin voit perehtyä verenpainemittarin eri toimintoihin myöhemminkin.

## TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA

- Käytä verenpainemittaria vain sen oikeaan käyttötarkoitukseen.
- Älä käytä verenpainemittaria, jos se ei toimi kunnolla tai jos se on vaurioitunut esimerkiksi voimakkaan iskun seurauksena.
- Mansettia ei saa venyttää, vääntää tai taivuttaa.
- Älä käytä verenpainemittaria vauvoilla tai henkilöillä, jotka eivät kykene viestittämään, jos mansetti on liian tiukalla tms.
- Älä upota verenpainemittaria veteen tai muuhun nesteeseen.
- Älä käytä verenpainemittaria matkapuhelinten tai mikroaaltouunien läheisyydessä, sillä niistä lähtevä sähkömagneettinen säteily voi vaikuttaa mittarin toimintaan.
- Älä altista mittaria suoralle auringonvalolle, korkeille lämpötiloille, kosteudelle, melulle tai syövyttäville aineille.
- Älä koskaan yritä itse korjata verenpainemittaria. Jos mittari on korjattava, vie se korjattavaksi valtuutettuun huoltoliikkeeseen. Jos laitteen korjaa joku muu kuin huoltoliikkeen edustaja, takuu ei ole enää voimassa. Ota yhteyttä jälleenmyyjään, jos takuu korvaa korjauksen.

- Älä käytä verenpainemittaria lääketieteellisten diagnoosien tekoon; mittaukselliset tulokset ovat vain suuntaa-antavia. Käänny lääkärin puoleen, jos verenpainelukemasi vaikuttavat epänormaaleilta.
- Toimi aina näiden käyttöohjeiden mukaan, kun mittaat verenpainetta.

## Paristot

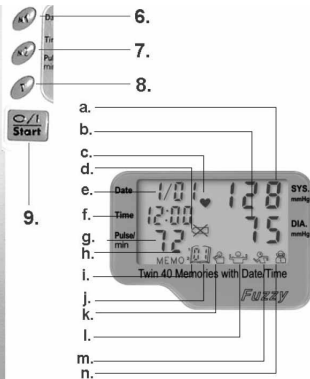
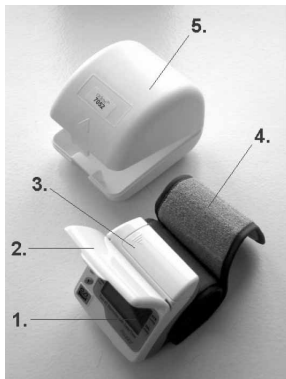
- Poista paristot verenpainemittarista, jos sitä ei käytetä pitkään aikaan.
- Vaihda paristot heti, kun ne ovat tyhjentyneet.
- Älä koskaan käytä erityyppisiä paristoja tai vanhoja ja uusia paristoja yhtä aikaa.
- Varmista, että asetat paristot verenpainemittariin napaisuusmerkintöjen mukaisesti.

## VERENPAINEMITTARIN OSAT

1. Näyttö
2. Suojakansi
3. Paristokotelon kansi
4. Mansetti
5. Säilytyskotelo
6. M1-painike (ylempi)
7. M2-painike (alempi)
8. T-painike
9. I/O/Start-painike

### Näytön symbolit

- a. Systolinen paine
- b. Diastolinen paine
- c. Pulssisymboli
- d. Paristosymboli
- e. Kuukausi ja päivä
- f. Pulssi
- g. Muisti 1
- h. Muisti 2
- i. Mittausnumero
- k. Hypotensio
- l. Normaali
- m. Kohonnut normaali
- n. Hypertensio





## VERENPAINE

### Mikä verenpaine on?

Kun sydän pumpppaa verta verenkiertoon, veri aiheuttaa painetta verisuonien seinämiin. Tätä kutsutaan verenpaineeksi.

- Verenpaine vaihtelee eri ruumiinosissa. Verenpaine riippuu pulssista, siitä kuinka joustavat verisuonet ovat ja kuinka paksua veri on.
- Painetta, joka mitataan sydämen pumpatessa verta verenkiertoon, kutsutaan systoliseksi verenpaineeksi. Painetta, joka mitataan veren virratessa takaisin sydämeen, kutsutaan diastoliseksi verenpaineeksi.
- Nämä kaksi verenpainetyyppiä ilmoitetaan yleensä yhdessä, jolloin systolinen paine ilmoitetaan aina ensin. Jos verenpaine on 120/70, se tarkoittaa, että systolinen verenpaine on 120 ja diastolinen 70. Systolista verenpainetta kutsutaan myös yläpaineeksi ja diastolista verenpainetta alapaineeksi.
- Verenpaineen mittayksikkö on mmHg (elohopeamillimetri).

### Miksi verenpaine vaihtelee?

Verenpaine vaihtelee päivän aikana ja eri elämänvaiheissa. Monet tekijät vaikuttavat verenpaineeseen, mikä sinun tulisi ottaa huomioon mitatessasi verenpainetta. Huomioi esimerkiksi seuraavat seikat:

- Verenpaine on korkeampi päivällä kuin yöllä.
- Verenpaine kohoaa hieman heti syömisen jälkeen. Suolainen ruoka voi myös nostaa verenpainetta.

- Kevyt liikunta (esimerkiksi kävely tai hölkkä) nostaa systolista painetta hieman, kun taas raskas liikunta nostaa sitä rajusti. Se kuitenkin laskee taas, kun keho rentoutuu. Liikunnan puute nostaa verenpainetta pysyvästi.
- Verenpaine voi nousta, jos olet innostunut, stressaantunut tai hermostunut.
- Yllättävät ilmastomuutokset voivat aiheuttaa verenpaineen nousun.
- Systolinen paine kohoaa vanhenemisen myötä.
- Naisilla korkean verenpaineen riski kasvaa vaihdevuosien jälkeen.
- Liian vähäinen uni, tupakointi, liikalihavuus, alkoholi ja tietyt taudit voivat nostaa verenpainetta.
- Kylpeminen sekä suihkussa ja vessassa käynnit voivat nostaa verenpainetta.

### Milloin verenpaineeni on liian korkea tai matala?

Korkeaa verenpainetta kutsutaan nimellä hypertensio.

Matalaa verenpainetta kutsutaan nimellä hypotensio.

Oheisesta taulukosta näet, milloin verenpaineesi on liian korkea tai matala.

Mittausalue	Systolinen	Diastolinen
Hypertensio	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Kohonnut normaali	130–139 mmHg	85–89 mmHg
Normaali	91–129 mmHg	51–84 mmHg
Hypotensio	< 90 mmHg	< 50 mmHg

### **Miksi verenpaineen mittaaminen kannattaa?**

Verenpaine kohoaa luonnostaan, kun vanhenet, mutta korkea verenpaine voi olla myös ensimmäinen merkki sairaudesta, ylipainosta tai alkavasta valtimoiden tukkeutumisesta, mikä lisää mm. veritulpan riskiä. Tämän vuoksi verenpainetta on hyvä tarkkailla ja kääntyä lääkärin puoleen, mikäli se vaikuttaa epätavallisen korkealta tai matalalta.

Tärkeää! Älä käytä verenpainemittaria lääketieteellisten diagnoosien tekoon; mittaustulokset ovat vain suuntaa-antavia. Käänny lääkärin puoleen, jos verenpainelukemasi vaikuttavat epänormaaleilta. Toimi aina näiden käyttöohjeiden mukaan, kun mittaat verenpainetta.

### **VERENPAINEMITTARIN VALMISTELEMINEN**

#### **Paristojen asentaminen**

- Poista paristokotelon kansi (3) työntämällä se toiselle sivulle.
- Aseta paristotilaan kaksi AAA-paristoa. Tarkista, että paristot ovat oikein päin. Kiinnitä kansi uudelleen.
- Vaihda paristot, kun paristosymboli (d) näkyy näytössä (1).
- Huomio! Jos vaihdat paristot alle minuutissa, sinun ei tarvitse asettaa kellonaikaa uudelleen. Lisäksi tallennetut verenpainelukemat (katso alla) säilyvät verenpainemittarin muistissa. Mikäli paristojen vaihto kestää pitempään kuin yhden minuutin, kaikki näytön symbolit näkyvät hetken aikaa. Verenpainemittari antaa lyhyen äänimerkin, ja se asettuu nollatilaan. Tallennetut verenpainelukemat poistetaan. Tämän jälkeen näytössä näkyy nollattu aika.

### **Kellonajan asettaminen**

- Pidä T-painiketta (8) painettuna, kunnes vuosilukua osoittavat numerot alkavat välkkyä näytössä. Aseta kellonaika M1- (6) ja M2- (7) painikkeilla ja paina T-painiketta, kun se on asetettu oikein.
- Kuukautta osoittavat numerot vilkkuvat nyt näytössä. (Huomio! Verenpainemittari näyttää kuukauden ennen päivämäärää). Syötä kuukausi samalla tavoin kuin vuosiluku ja paina T-painiketta, kun se on asetettu oikein.
- Päivämäärää, tuntia ja minuuksia osoittavat numerot vilkkuvat nyt näytössä, ja niihin asetetaan aika samoin kuin yllä.
- Näytössä näkyy nyt päiväys (e) ja kellonaika (f). Jos painat lyhyesti T-painiketta, vuosiluku näkyy hetken kellonajan sijaan.

### **VERENPAINEMITTARIN KÄYTTÄMINEN**

#### **Verenpaineen mittaukseen valmistautuminen**

- Istuudu tai käy makuulle 5–10 minuutiksi ennen mittauksia.
- Vältä syömistä, tupakoimista, liikuntaa, kylpemistä ja alkoholin, kahvin tai teen juomista ennen mittauksia.
- Älä käy vessassa juuri ennen mittauksia.
- Älä mittaa verenpainetta, jos olet innostunut, stressaantunut tai hermostunut.
- Rentoudu mittauksen aikana äläkä puhu.

## **Verenpaineen mittaaminen**

- Aseta mansetti (4) toiseen ranteeseesi siten, että mittarin näyttö on kämmenpuolella, ja kiristä se tarranauhan avulla. Sillä ei ole merkitystä, mittaatko verenpaineen oikeasta vai vasemmasta ranteesta. Mansetin tulisi olla tiukalla, mutta se ei saa puristaa liikaa. Kämmenpuoleisen osan mansettia tulee olla 0,5–1 cm:n päässä kädestäsi.
- Aseta käsi, josta verenpaine mitataan, tyynylle pöydän päälle kämmenpuoli ylöspäin. Mittarin tulisi olla suunnilleen samalla korkeudella sydämesi kanssa.
- Paina I/O/Start-painiketta (9).
- Mittari antaa äänimerkin, ja numero 0 vilahdtaa näytössä. Pian tämän jälkeen mansetti pumpppautuu 185 mmHg:aan. Paineen nousu näkyy jatkuvasti näytössä. Verenpainemittari hurisee, kun mansettiin pumpppautuu ilmaa.
- Kun mansetti on pumpppautunut 185 mmHg:aan, näytön lukema laskee ja verenpaineen mittausta alkaa. Verenpainemittari antaa useita äänimerkkejä, kun mittausta suoritetaan. Mittari mittaa myös pulssin ja pulssisymboli (c) näkyy näytössä. Mansetti pumpppautuu automaattisesti, mikäli paine on liian alhainen.
- Kun verenpaineen mittausta suoritetaan, mittari antaa pitkän äänimerkin ja näytössä näkyy systolinen paine (a), diastolinen paine (b), pulssi (g) ja kellonaika. Näytössä näkyy myös symboli, joka kertoo, mille mittausalueelle verenpainelukema asettuu: hypotensio (k), normaali (l), kohonnut normaali (m) tai hypertensio (n). Tulokset näkyvät näytössä noin kolme minuuttia, jonka jälkeen ne poistetaan. Voit poistaa ne myös painamalla uudelleen I/O/Start-painiketta.

- Jos haluat tehdä useita mittauksia, sinun tulisi odottaa 5–10 minuuttia kunkin mittauksen välissä.
- Huomio! Yksittäinen lukema ei kerro mitään terveydentilastasi. Useita mittauksia tekemälläkin voit saada vain suuntaa-antavaa tietoa terveydentilastasi.

## **Verenpainelukemien tallentaminen**

- Verenpainemittari voi tallentaa 80 verenpainelukemaa kahdessa 40:n lukeman ryhmässä. Kun olet mitannut verenpaineesi ja tulokset näkyvät näytössä, voit joko painaa M1-painiketta, jolloin lukema tallentuu ryhmään 1 tai M2-painiketta, jolloin lukema tallentuu ryhmään 2.
- Näytössä näkyy sana MEMO, mittari antaa äänimerkin ja lukema tallentuu.

## **Tallennettujen verenpainelukemien katselu**

- Paina M1-painiketta, kun haluat katsella ryhmään 1 tallennettuja verenpainelukemia, tai M2-painiketta, kun haluat katsella ryhmään 2 tallennettuja verenpainelukemia.
- Valitun ryhmän ensimmäinen lukema näkyy näytössä noin neljän sekunnin ajan. Näytössä näkyvät kaikki lukeman tiedot sekä lukeman järjestysnumero (j).
- Painamalla M1-/M2-painiketta toistuvasti näet valitun ryhmän lukemat järjestyksessä. Pitämällä painiketta painettuna voit selata lukemat läpi yksi kerrallaan. Lukeman järjestysnumero näkyy aina.
- Verenpainemittari palaa automaattisesti takaisin kellonajan näyttöön. Jos haluat palata kellonajan näyttöön aiemmin, paina T-painiketta.

## VIRHEILMOITUKSET

Verenpainemittari rekisteröi mahdolliset ongelmat, ja jokin seuraavista virheilmoituksista ilmestyy näyttöön:

Felmeddelande	Betydelse	Orsak	Lösning
ER-1	Virhe pumppautumisen aikana	1. Mansettia ei ole kiinnitetty oikein. 2. Mansetti on rikki. 3. Pumppu tai venttiilit ovat viallisia.	1. Kiinnitä mansetti oikein. 2. Ota yhteyttä jälleenmyyjään. 3. Ota yhteyttä jälleenmyyjään.
ER-2	Häiriöitä tai melua mittauksen aikana	1. Käyttäjä liikkuu tai puhuu mittauksen aikana. 2. Käyttäjä on liian hermostunut.	1. Käyttäjän on istuttava aloillaan ja vältettävä puhumista mittauksen aikana. 2. Mittautta verenpaine lääkärillä.
ER-3	Virhe mansettia tyhjennettäessä	1. Venttiilit ovat vialliset. 2. Mansettia ei ole kiinnitetty oikein.	1. Ota yhteyttä jälleenmyyjään. 2. Kiinnitä mansetti oikein.
ER-4	Epänormaali lukema	Käyttäjällä voi olla sydänvaiva.	Kontakta en läkare.
HI	Mansetissa on liikaa painetta.	Ilmaletku on tukossa, pumppumeکانismi tai mittari on viallinen.	Yritä tehdä mittaus uudelleen tai ota yhteys jälleenmyyjään.
Paristosymboli	Paristoissa vähän virtaa	Paristot ovat lähes tyhjentyneet.	Vaiha paristot.

## **SÄILYTYS**

Kun et käytä verenpainemittaria, säilytä sitä mukana toimitetussa säilytyskotelossa (5). Säilytä verenpainemittaria kuivassa ja viileässä paikassa. Poista paristot verenpainemittarista, jos sitä ei käytetä pitkään aikaan.

## **PUHDISTUS**

Puhdista verenpainemittari seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- Käytä mittarin puhdistamiseen kuivaa, pehmeää liinaa. Mansetti voidaan puhdistaa kostealla liinalla ja pienellä määrällä pesuainetta.
- Älä käytä vahvaa, syövyttävää tai hankaavaa puhdistusainetta verenpainemittarin pinnan puhdistukseen, sillä ne voivat naarmuttaa mittarin pintaa.

## **YMPÄRISTÖN HUOMIOIMINEN**

Kun sähkölaitetta ei enää käytetä, se on hävitettävä paikallisia säädöksiä noudattaen siten, että ympäristölle aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa. Sähkölaitteet voidaan yleensä toimittaa paikalliseen kierrätyspisteeseen.

## **TAKUUEHDOT**

Takuu ei ole voimassa, jos

- edellä olevia ohjeita ei ole noudatettu
- laitteeseen on tehty muutoksia
- laitetta on käsitelty väärin tai rajusti tai se on kärsinyt muita vaurioita.

Kehitämme jatkuvasti tuotteidemme toimivuutta ja muotoilua, minkä vuoksi pidätämme itsellämme oikeuden muuttaa tuotetta ilman etukäteisilmoitusta.

## **MAAHANTUOJA**

Adexi Group

Emme ole vastuussa mahdollisista painovirheistä.

## INTRODUCTION

To get the best out of your blood pressure monitor, please read through these instructions carefully before using it for the first time. Pay particular attention to the safety measures. We also recommend that you keep the instructions for future reference, so that you can remind yourself of the functions of the blood pressure monitor.

## IMPORTANT SAFETY MEASURES

- Use the blood pressure monitor for its intended purpose only.
- Do not use the blood pressure monitor if it is not functioning properly, or if it has been damaged by a heavy impact or similar.
- The armband must not be stretched, twisted or bent.
- Do not use the blood pressure monitor on babies or others who cannot communicate if the armband is too tight, etc.
- The blood pressure monitor must not be immersed in water or any other liquid.
- Do not use the blood pressure monitor in the vicinity of mobile phones or microwave ovens as these emit electromagnetic radiation that can affect the blood pressure monitor.
- Do not expose the monitor to direct sunlight, high temperatures, humidity, noise or corrosive substances.

- Never try to repair the blood pressure monitor yourself. If it needs to be repaired, it should be taken to an authorised service centre. If the appliance is subjected to unauthorised repairs, the guarantee will become void. Contact your retailer if the repairs fall under the terms of the guarantee.
- The blood pressure monitor must not be used to make medical diagnoses but should only be used for reference. Consult a doctor if your blood pressure readings seem abnormal.
- Always follow the procedure specified in these user instructions when taking measurements.

## Batteries

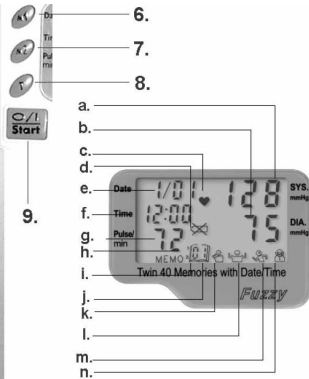
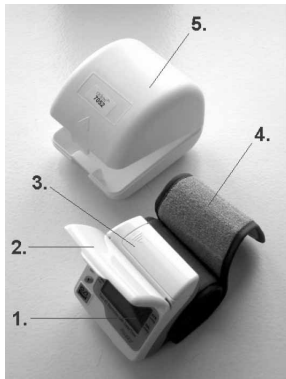
- Remove the batteries from the blood pressure monitor if it is not to be used for a prolonged period.
- Change the batteries immediately once they are dead.
- Never use different types of batteries, or use a new and an old battery at the same time.
- Ensure the batteries are correctly polarised when putting them in the blood pressure monitor.

## KEY TO THE BLOOD PRESSURE MONITOR'S PARTS

1. Display
2. Protective cover
3. Battery cover
4. Armband
5. Storage box
6. M1/up button
7. M2/down button
8. T button
9. I/O/Start button

### Symbols on the display

- a. Systolic pressure
- b. Diastolic pressure
- c. Pulse symbol
- d. Battery symbol
- e. Month and date
- f. Time/year
- g. Pulse
- h. Memory 1
- i. Memory 2
- j. Measurement number
- k. Hypotension
- l. Normal
- m. High normal
- n. Hypertension



## ABOUT BLOOD PRESSURE

What is blood pressure?

When the heart pumps blood around the body, the blood exerts pressure on the walls of the blood vessels. This is known as blood pressure.

- Blood pressure is different in different parts of the body and depends on the pulse, how elastic the blood vessels are and how thick the blood is.
- The pressure that can be measured when the heart pumps out into the body is known as systolic blood pressure. The pressure that can be measured when blood runs back from the body is known as diastolic blood pressure.
- The two types of blood pressure are usually given together, with the systolic blood pressure always given first. If blood pressure is given as "120/70" (expressed as "120 over 70"), this means that the systolic blood pressure is 120, and the diastolic 70.
- The measurement unit for blood pressure is mmHg (millimetres of mercury).

### Why does blood pressure vary?

Blood pressure varies throughout the day and over a person's life. Many different factors affect your blood pressure, something you should be aware of when taking your blood pressure. For instance, be aware of the following:

- Blood pressure is higher during the day than at night.
- Blood pressure increases slightly after you have just eaten. A lot of salt in food can also increase blood pressure.
- Light exercise (e.g. walking and jogging) causes the systolic blood pressure to rise slightly, while hard exercise

will cause it to rise dramatically. However, it will fall again when the body relaxes. A lack of exercise raises blood pressure permanently.

- Blood pressure can increase if you are excited, stressed or tense.
- Sudden climatic changes can cause blood pressure to rise.
- The systolic pressure increases with age.
- Women have a greater risk of increased blood pressure after the menopause.
- Insufficient sleep, smoking, obesity, alcohol and certain illnesses cause blood pressure to rise.
- Bathing and toilet visits may cause blood pressure to rise.

### When is my blood pressure too high or too low?

High blood pressure is also called hypertension. Low blood pressure is also called hypotension. The diagram below shows when your blood pressure is too high or too low.

Range	Systolic	Diastolic
Hypertension	> 140 mmHg	> 90 mmHg
High normal	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normal	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Hypotension	< 90 mmHg	< 50 mmHg

### Why should I measure my blood pressure?

Blood pressure naturally increases as you get older, but high blood pressure can also be the first sign of illness, being overweight or of the arteries beginning to stiffen, which increases the risk of blood clots, among other things. It is therefore a good idea to keep an eye on your blood pressure and consult a doctor if it seems unusually high or low.



**Important! The blood pressure monitor must not be used to make medical diagnoses but should only be used for reference. Consult a doctor if your blood pressure readings seem abnormal. Always follow the procedure specified in these user instructions when taking measurements.**

## **PREPARING THE BLOOD PRESSURE MONITOR**

### **Inserting the batteries**

- Remove the battery cover (3) by pushing it to one side.
- Insert two AAA batteries. Check that the batteries are in the right way round. Replace the cover.
- Change the batteries when the battery symbol (d) is shown in the display (1).
- Please note! If the batteries are changed in less than 1 minute, you will not need to reset the clock and any saved blood pressure readings (see below) will remain in the blood pressure monitor's memory. If it takes more than 1 minute to change the batteries, the display will show all symbols for a moment. The blood pressure emits a short beep and is reset. Any saved blood pressure readings are deleted. The display then shows the reset time.

### **Setting the clock**

- Press and hold the T button (8) until the year number flashes on the display. Use the M1 (6) and M2 (7) buttons to set the year number, and press the T button when it is correctly set.
- The month number now flashes on the display. (Please note! The blood pressure monitor shows the month before the date). Enter the month number in the same way as the year number, and press the T button when it is correctly set.

- The date, hour number and minute number now flash in turn and are set in the same way as described above.
- The display now shows the date (e) and time (f). If you press the T button briefly, the year number is shown briefly instead of the time.

## **OPERATING THE BLOOD PRESSURE MONITOR**

### **Preparing for a blood pressure reading**

- Sit or lie down for 5-10 minutes before the reading.
- Avoid eating, smoking, exercising, bathing or drinking alcohol, coffee or tea before taking the reading.
- Do not go to the toilet immediately before the reading.
- Do not take a blood pressure reading if you are excited, stressed or tense.
- Relax during the reading and do not talk.

### **Blood pressure reading**

- Place the armband (4) on one of your wrists so that the blood pressure monitor is on the underside of your arm and tighten it using the Velcro strap. It does not matter if you take the reading on your left or right wrist. The armband should be taut but should not pinch. The side of the armband facing your hand must be 0.5-1 cm from the hand.
- Place the arm to be measured on a pillow on the table with the palm facing upwards and the blood pressure monitor at roughly the same height as your heart.
- Press the I/O/Start button (9).

- A beep is heard and the number 0 flashes on the display. Shortly afterwards, the armband is pumped up to 185 mmHg, while the pressure is continuously shown on the display. The blood pressure monitor buzzes while the armband is being pumped up.
- When the armband is pumped up to 185 mmHg, the displayed figure falls again and the blood pressure reading starts. The blood pressure monitor emits a number of beeps while the reading is being taken. The pulse is also measured, and the pulse symbol (c) is shown on the display. The armband is automatically pumped up if the pressure is too low.
- Once the blood pressure reading has been taken, a long beep is heard and the display shows the systolic pressure (a), the diastolic pressure (b), the pulse (g) and the time. There is also a symbol for the range the measured blood pressure falls under: hypotension (k), normal (l), high normal (m) or hypertension (n). The results are shown on the display for around 3 minutes and then deleted. You can also delete them by pressing the I/O/Start button again.
- If you need to take several readings, you should wait 5-10 minutes between each reading.
- Please note! An individual reading says nothing about your state of health. You can only get an idea of this after a number of readings.

### **Storing blood pressure readings**

- The blood pressure monitor can store 80 blood pressure readings in two groups of 40 readings. Once you have taken a blood pressure reading and the results are shown on the display, you can press the M1 button to save the reading in group 1 or M2 to save the reading in group 2.
- The display shows MEMO, a beep is heard and the reading is saved.

### **Displaying saved blood pressure readings**

- Press the M1 button to display the saved blood pressure readings in group 1 or the M2 button to display the saved blood pressure readings in group 2.
- The first reading in the selected group is displayed for approximately 4 seconds. The display shows all the data for the reading plus the reading number (j).
- Press M1/M2 repeatedly to display the subsequent readings in the selected group. Press and hold the button to scroll through the readings. The reading number is always displayed.
- The blood pressure monitor automatically changes back to the time display. If required, press the T button to change back more rapidly.

## ERROR MESSAGES

The blood pressure monitor registers any problems and shows the following error messages on the display:

<b>Error message</b>	<b>Meaning</b>	<b>Cause</b>	<b>Solution</b>
ER-1	Error during pumping	<ol style="list-style-type: none"><li>1. The armband is not correctly attached.</li><li>2. The armband is broken.</li><li>3. The pump or valves are defective.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Attach the armband correctly.</li><li>2. Contact the retailer.</li><li>3. Contact the retailer.</li></ol>
ER-2	Disturbances or noise during readings	<ol style="list-style-type: none"><li>1. The user moves or speaks during the reading.</li><li>2. The user is too nervous.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. The user must sit still and avoid talking during the reading.</li><li>2. Have a blood pressure reading taken by a doctor.</li></ol>
ER-3	Error while emptying the armband	<ol style="list-style-type: none"><li>1. The valves are defective.</li><li>2. The armband is not correctly attached.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Contact the retailer.</li><li>2. Attach the armband correctly.</li></ol>
ER-4	Abnormal reading	The user may have a heart problem.	Consult a doctor.
HI	The pressure in the armband is too high.	The air tube is blocked, the pump mechanism is defective or the pressure monitor is defective.	Try to take another reading, or contact the retailer.
Battery symbol	Flat batteries	The batteries are almost dead.	Replace the batteries.

## **STORAGE**

When the blood pressure monitor is not in use, it should be stored in the accompanying storage box (5). Store the blood pressure monitor in a dry, cool place. Remove the batteries from the blood pressure monitor if it is not to be used for a prolonged period.

## **CLEANING**

When cleaning the blood pressure monitor, you should pay attention to the following points:

- Use a soft, dry cloth to clean the blood pressure monitor. The armband can be cleaned using a damp cloth with a little detergent.
- You must not use strong, corrosive or abrasive cleaning agents for cleaning the surface of the blood pressure monitor, as these may scratch the surface.

## **ENVIRONMENTAL TIPS**

Once any electronic product is no longer functional, it should be disposed of in such a way as to cause minimum environmental impact, in accordance with the regulations of your local authority. In most cases you can take such products to your local recycling station.

## **GUARANTEE TERMS**

The guarantee does not apply:

- if the above instructions are not followed
- if the appliance has been interfered with
- if the appliance has been mishandled, subjected to rough treatment, or has suffered any other form of damage

Due to the constant development of our products in terms of function and design, we reserve the right to make changes to the product without prior warning.

## **IMPORTER**

Adexi Group

We cannot be held responsible for any printing errors.

# DE

## **EINLEITUNG**

Bevor Sie Ihr neues Blutdruckmessgerät erstmals in Gebrauch nehmen, sollten Sie diese Anleitung sorgfältig durchlesen. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitsmaßnahmen. Bewahren Sie die Anleitung bitte auf, um sich jederzeit über die Funktionen des Blutdruckmessgeräts informieren zu können.

## **WICHTIGE SICHERHEITSMASSNAHMEN**

- Das Blutdruckmessgerät darf nur zu dem ihm zugedachten Zweck eingesetzt werden.
- Benutzen Sie das Blutdruckmessgerät nicht, wenn es nicht optimal funktioniert oder Stoßschäden o. Ä. erlitten hat.
- Das Armband darf nicht gedehnt, verdreht oder verbogen werden.
- Das Blutdruckmessgerät darf nicht für Babies oder andere Personen, die nicht mitteilen können, dass das Armband zu eng ist, usw., verwendet werden.
- Das Blutdruckmessgerät darf nicht in Wasser oder sonstige Flüssigkeiten eingetaucht werden.
- Verwenden Sie das Blutdruckmessgerät nicht in der Nähe von Mobiltelefonen oder Mikrowellengeräten, da diese elektromagnetische Strahlung aussenden, die das Blutdruckmessgerät beeinflussen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen, Feuchtigkeit, Lärm oder ätzenden Stoffen aus.

- Versuchen Sie niemals, das Blutdruckmessgerät selbst zu reparieren. Falls das Gerät repariert werden muss, muss dies in einem autorisierten Servicecenter erfolgen. Bei Reparatur durch eine nicht autorisierte Person erlischt die Garantie. Wenn die Reparatur unter die Garantiebedingungen fällt, nehmen Sie bitte mit Ihrem Händler Kontakt auf.
- Das Blutdruckmessgerät darf nicht verwendet werden, um medizinische Diagnosen zu erstellen, sondern dient nur Referenzzwecken. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Ihre Blutdruckmessungen abnormal erscheinen.
- Folgen Sie bei den Messungen stets den Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung.

## **Batterien**

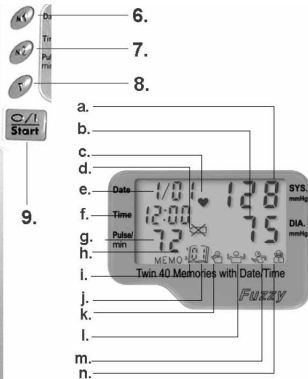
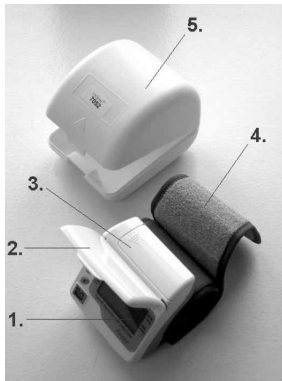
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Blutdruckmessgerät, wenn es für einen längeren Zeitraum nicht benutzt werden soll.
- Wenn die Batterien leer sind, müssen sie sofort ausgetauscht werden.
- Verwenden Sie niemals verschiedene Arten von Batterien oder neue und alte Batterien zur gleichen Zeit.
- Achten Sie auf die korrekte Polarisierung der Batterien, wenn Sie diese in das Blutdruckmessgerät einlegen.

## BESCHREIBUNG DER TEILE DES BLUTDRUCKMESSGERÄTS

1. Display
2. Schutzabdeckung
3. Batteriefachabdeckung
4. Armband
5. Aufbewahrungsbehälter
6. M1/up Taste
7. M2/down Taste
8. T Taste
9. I/O/Start Taste

### Symbole im Display

- a. Systolischer Druck
- b. Diastolischer Druck
- c. Pulssymbol
- d. Batteriesymbol
- e. Monat und Datum
- f. Zeit/Jahr
- g. Puls
- h. Memory 1
- i. Memory 2
- j. Nummer der Messung
- k. Hypotonie
- l. Normal
- m. Hoch normal
- n. Hypertonie



## ÜBER DEN BLUTDRUCK

### Was ist der Blutdruck?

Wenn das Herz Blut durch den Körper pumpt, übt das Blut Druck auf die Wände der Blutgefäße aus. Dies bezeichnet man als Blutdruck.

- Der Blutdruck ist in verschiedenen Körperteilen unterschiedlich hoch und hängt vom Puls, von der Elastizität der Blutgefäße und von der Dicke des Bluts ab.
- Der Druck, der gemessen werden kann, wenn das Herz Blut in den Körper pumpt, wird als systolischer Blutdruck bezeichnet. Der Druck, der gemessen werden kann, wenn Blut vom Körper zurück fließt, wird als diastolischer Blutdruck bezeichnet.
- Die beiden Blutdruckarten werden normalerweise zusammen angegeben, wobei der systolische Blutdruck stets zuerst genannt wird. Wenn der Blutdruck mit "120/70" (ausgesprochen: "120 zu 70") angegeben wird, bedeutet dies, dass der systolische Blutdruck 120 und der diastolische Blutdruck 70 beträgt.
- Die Maßeinheit des Blutdrucks ist mmHg (Millimeter Quecksilbersäule).

### Warum verändert sich der Blutdruck?

Der Blutdruck verändert sich während des Tages und im Verlauf des Lebens. Viele verschiedene Faktoren beeinflussen Ihren Blutdruck. Sie müssen diese Tatsache beim Blutdruckmessen berücksichtigen. Sie müssen sich zum Beispiel über Folgendes klar sein:

- Der Blutdruck ist tagsüber höher als nachts.
- Der Blutdruck steigt direkt nach dem Essen leicht an. Viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen.
- Durch leichte körperliche Betätigung (z. B. Laufen oder

Joggen) steigt der systolische Blutdruck leicht an, während schwere körperliche Belastungen ihn extrem ansteigen lassen. Er fällt jedoch wieder, wenn sich der Körper entspannt. Durch mangelnde körperliche Betätigung steigt der Blutdruck chronisch an.

- Der Blutdruck kann sich erhöhen, wenn Sie aufgeregt, gestresst oder angespannt sind.
- Plötzliche klimatische Veränderungen können den Blutdruck ansteigen lassen.
- Der systolische Druck steigt mit fortschreitendem Alter an.
- Bei Frauen steigt die Gefahr für erhöhten Blutdruck nach dem Klimakterium an.
- Schlafmangel, Rauchen, Übergewicht, Alkohol und bestimmte Krankheiten führen zu einem Ansteigen des Blutdrucks.
- Beim Baden oder beim Aufsuchen der Toilette kann der Blutdruck ansteigen.

### Wann ist mein Blutdruck zu hoch oder zu niedrig?

Hoher Blutdruck wird auch als Hypertonie bezeichnet. Niedriger Blutdruck wird auch als Hypotonie bezeichnet. In der folgenden Tabelle ist zu sehen, wann Ihr Blutdruck zu hoch oder zu niedrig ist.

Bereich	Systolisch	Diastolisch
Hypertonie	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Hoch normal	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normal	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Hypotonie	< 90 mmHg	< 50 mmHg

### Wieso sollte ich meinen Blutdruck messen?

Der Blutdruck erhöht sich auf natürliche Weise, wenn man älter wird, aber hoher Blutdruck kann auch das erste Anzeichen für eine Krankheit, Übergewicht oder das Verhärten der Arterien sein, wodurch sich unter anderem die Gefahr von Blutpfropfen verstärkt. Daher ist es eine gute Idee, den Blutdruck im Auge zu behalten und einen Arzt aufzusuchen, wenn er ungewöhnlich hoch oder niedrig ist.

**Achtung! Das Blutdruckmessgerät darf nicht verwendet werden, um medizinische Diagnosen zu erstellen, sondern dient nur Referenzzwecken. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Ihre Blutdruckmessungen abnormal erscheinen. Folgen Sie bei den Messungen stets den Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung.**

### VORBEREITEN DES BLUTDRUCKMESSGERÄTS

#### Einlegen der Batterien

- Entfernen Sie die Batteriefachabdeckung (3), indem Sie sie auf die Seite schieben.
- Legen Sie zwei AAA-Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien richtig eingelegt wurden. Bringen Sie die Batteriefachabdeckung wieder an.
- Wechseln Sie die Batterien, wenn das Batteriesymbol (d) im Display (1) angezeigt wird.
- Achtung! Wenn Sie die Batterien in weniger als 1 Minute austauschen, müssen Sie die Uhr nicht neu einstellen und alle gespeicherten Blutdruckmessungen (siehe unten) bleiben im Memory des Blutdruckmessgeräts. Wenn das Wechseln der Batterien mehr als 1 Minute dauert, zeigt das Display einen Moment lang alle Symbole an. Das Blutdruckmessgerät gibt einen kurzen Piepton ab und ist neu eingestellt.

Alle gespeicherten Blutdruckmessungen sind gelöscht. Das Display zeigt dann die Reset-Zeit an.

### Einstellen der Uhr

- Drücke Sie die T-Taste (8) und halten Sie sie gedrückt, bis die Jahreszahl im Display zu blinken beginnt. Verwenden Sie die M1- (6) und M2- (7) Tasten, um die Stunde einzustellen, und drücken Sie die T-Taste, wenn sie korrekt eingestellt ist.
- Nun blinkt die Zahl des Monats im Display. (Achtung! Das Blutdruckmessgerät zeigt den Monat vor dem Datum an). Geben Sie die Zahl des Monats auf die gleiche Weise wie die Jahreszahl ein und drücken Sie die T-Taste, wenn sie korrekt eingestellt wurde.
- Das Datum, die Stunde und die Minuten blinken nacheinander und werden wie oben beschrieben eingestellt.
- Das Display zeigt nur das Datum (e) und die Zeit (f). Wenn Sie die T-Taste kurz drücken, wird kurz die Jahreszahl anstelle der Zeit angezeigt.

### BEDIENUNG DES BLUTDRUCKMESSGERÄTS

#### Vorbereitung einer Blutdruckmessung

- Setzen oder legen Sie sich vor der Messung 5-10 Minuten lang hin.
- Vor der Messung sollten Sie es vermeiden, zu essen, zu rauchen, zu baden oder Alkohol, Kaffee oder Tee zu sich zu nehmen.
- Gehen Sie nicht unmittelbar vor der Messung auf die Toilette.
- Führen Sie keine Blutdruckmessung durch, wenn Sie aufgeregt, gestresst oder angespannt sind.



- Entspannen Sie sich während der Messung und reden Sie nicht.

### **Blutdruckmessung**

- Legen Sie das Armband (4) so um ein Handgelenk, dass sich das Blutdruckmessgerät auf der Unterseite Ihres Armes befindet, und befestigen Sie es mit dem Klettband. Es ist egal, ob Sie die Messung am linken oder rechten Handgelenk durchführen. Das Armband sollte straff sitzen aber nicht einschneiden. Die Seite des Armbands, die Ihrer Hand am nächsten liegt, sollte 0,5-1 cm von der Hand entfernt sein.
- Legen Sie den Arm, an dem der Blutdruck gemessen wird, auf ein Kissen auf dem Tisch mit der Innenfläche der Hand nach oben, wobei sich das Blutdruckmessgerät auf ungefähr der gleichen Höhe wie Ihr Herz befindet.
- Drücken Sie die I/O/Start-Taste (9).
- Ein Piepton ist zu hören und die Zahl 0 blinkt im Display. Kurz danach wird das Armband auf 185 mmHg aufgepumpt, während der Druck ständig im Display angezeigt wird. Das Blutdruckmessgerät summt, während das Armband aufgepumpt wird.
- Nachdem das Armband auf 185 mmHg aufgepumpt wurde, fällt die angezeigte Zahl wieder ab und die Blutdruckmessung beginnt. Das Blutdruckmessgerät gibt eine Anzahl von Pieptönen ab, während die Messung durchgeführt wird. Der Puls wird ebenfalls gemessen, und das Pulssymbol (c) wird im Display angezeigt. Das Armband wird automatisch aufgepumpt, wenn der Druck zu niedrig ist.
- Wenn die Blutdruckmessung durchgeführt wurde, ist ein langer Piepton zu hören und das Display zeigt den systolischen Druck (a), den diastolischen Druck (b), den

Puls (g) und die Zeit an. Es erscheint auch ein Symbol für den Bereich, in den der gemessene Blutdruck fällt: Hypotonie (k), Normal (l), Hoch normal (m) und Hypertonie (n). Die Ergebnisse werden im Display ca. 3 Minuten lang angezeigt und dann gelöscht. Sie können sie auch löschen, indem Sie die I/O/Start-Taste nochmals drücken.

- Wenn Sie mehrerer Messungen durchführen müssen, sollten Sie zwischen den Messungen 5-10 Minuten Zeit lassen.
- Achtung! Eine einzelne Messung sagt nichts über Ihren Gesundheitszustand aus. Sie bekommen erst nach mehreren Messungen einen ungefähren Überblick.

### **Speichern von Blutdruckmessungen**

- Das Blutdruckmessgerät kann bis zu 80 Blutdruckmessungen in zwei Gruppen von je 40 Messungen speichern. Nachdem Sie eine Blutdruckmessung durchgeführt haben und die Ergebnisse im Display angezeigt wurden, können Sie die M1-Taste drücken, um das Ergebnis in Gruppe 1 zu speichern, bzw. die M2-Taste drücken, um das Ergebnis in Gruppe 2 zu speichern.
- Das Display zeigt MEMO an, ein Piepton ist zu hören, und das Ergebnis wird gespeichert.

### **Anzeige gespeicherter Blutdruckmessungen**

- Drücken Sie die M1-Taste, um die gespeicherten Ergebnisse der Blutdruckmessungen in Gruppe 1 anzuzeigen, oder die M2-Taste, um die gespeicherten Ergebnisse der Blutdruckmessungen in Gruppe 2 anzuzeigen.

- Das erste Ergebnis der gewählten Gruppe wird ca. 4 Sekunden lang angezeigt. Das Display zeigt sämtliche Daten und die Zahl der Messung (j) an.
- Indem Sie M1/M2 mehrmals drücken, können Sie die folgenden Messungen in der gewählten Gruppe anzeigen. Drücken Sie die Taste und halten Sie sie gedrückt, um durch die Ergebnisse zu scrollen. Die Zahl der Messung wird immer angezeigt.
- Das Blutdruckmessgerät wechselt automatisch zurück in die Zeitanzeige. Erforderlichenfalls können Sie die T-Taste drücken, um noch schneller zurück zu gelangen.

## FEHLERMELDUNGEN

Das Blutdruckmessgerät zeichnet Probleme auf und zeigt die folgenden Fehlermeldungen im Display an.

<b>Fejlmeddelelse</b>	<b>Betydning</b>	<b>Årsag</b>	<b>Løsning</b>
ER-1	Fehler während des Pumpens	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Das Armband wurde nicht korrekt angebracht.</li><li>2. Das Armband ist beschädigt.</li><li>3. Die Pumpe oder die Ventile sind defekt.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bringen Sie das Armband korrekt an.</li><li>2 + 3. Nehmen Sie mit dem Verkäufer Kontakt auf.</li></ol>
ER-2	Störungen oder Lärm während der Messung.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Der Benutzer bewegt sich oder spricht während der Messung.</li><li>2. Der Benutzer ist zu nervös.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Der Benutzer muss still sitzen und darf während der Messung nicht reden.</li><li>2. Lassen Sie vom Arzt eine Blutdruckmessung durchführen.</li></ol>
ER-3	Fehler beim Leeren des Armbands	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Ventile sind defekt.</li><li>2. Das Armband wurde nicht korrekt angebracht.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nehmen Sie mit dem Verkäufer Kontakt auf.</li><li>2. Bringen Sie das Armband korrekt an.</li></ol>
ER-4	Abnormale Messung	Der Benutzer hat möglicherweise eine Herzstörung.	Konsultieren Sie einen Arzt
HI	Der Druck im Armband ist zu hoch.	Der Luftschlauch ist blockiert, der Pumpemechanismus ist defekt oder das Blutdruckmessgerät ist defekt.	Versuchen Sie, noch eine Messung durchzuführen oder nehmen Sie mit dem Verkäufer Kontakt auf.
Batteriesymbol	Leere Batterien	Die Batterien sind fast leer.	Neue Batterien einlegen.

## **AUFBEWAHRUNG**

Wenn das Blutdruckmessgerät nicht in Gebrauch ist, sollte es in dem mitgelieferten Aufbewahrungsbehälter (5) aufbewahrt werden. Bewahren Sie das Blutdruckmessgerät an einem trockenen, kühlen Ort auf. Nehmen Sie die Batterien aus dem Blutdruckmessgerät, wenn es für einen längeren Zeitraum nicht benutzt werden soll.

## **REINIGUNG**

Bei der Reinigung des Blutdruckmessgeräts sind folgende Punkte zu beachten:

- Verwenden Sie zum Reinigen des Blutdruckmessgeräts ein weiches, trockenes Tuch. Das Armband kann mit einem feuchten Tuch und ein wenig Spülmittel gereinigt werden.
- Verwenden Sie keine starken, ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel zum Reinigen der Oberfläche des Blutdruckmessgeräts, da diese die Oberfläche zerkratzen können.

## **UMWELTTIPPS**

Ein Elektro-/Elektronikprodukt ist nach Ablauf seiner Funktionsfähigkeit unter möglichst geringer Umweltbelastung zu entsorgen. Dabei sind die örtlichen Vorschriften Ihrer Wohngemeinde zu befolgen. In den meisten Fällen können Sie derartige Produkte bei Ihrer örtlichen Recyclingstation abgeben.

## **GARANTIEBEDINGUNGEN**

Diese Garantie gilt nicht,

- falls die vorstehenden Hinweise nicht beachtet werden;
- falls unbefugte Eingriffe am Gerät vorgenommen wurden;
- falls das Gerät unsachgemäß behandelt, Gewalt ausgesetzt oder anderweitig beschädigt worden ist.

Aufgrund der ständigen Weiterentwicklung von Funktion und Design unserer Produkte behalten wir uns das Recht auf Änderung des Produkts ohne vorherige Ankündigung vor.

## **IMPORTEUR**

Adexi Group

Druckfehler vorbehalten.

## WPROWADZENIE

Aby wykorzystać w pełni możliwości ciśnieniomierza, przed pierwszym jego użyciem należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją. Szczególną uwagę należy zwracać na zasady bezpieczeństwa. Zaleca się zachowanie tej instrukcji do przyszłego wykorzystania, na wypadek konieczności przypomnienia sobie sposobu korzystania z funkcji ciśnieniomierza.

## ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA

- Z ciśnieniomierza należy korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie należy korzystać z ciśnieniomierza, jeżeli nie działa on prawidłowo lub jeśli został uszkodzony wskutek silnego wstrząsu lub podobnego zdarzenia.
- Opaski na nadgarstek nie wolno rozciągać, skręcać lub zginać.
- Ciśnieniomierza nie wolno używać do mierzenia ciśnienia niemowląt lub innych osób, które nie mogą przekazać informacji o tym, że opaska na nadgarstek jest założona zbyt ciasno itp.
- Ciśnieniomierza nie wolno zanurzać w wodzie ani innej cieczy.
- Nie należy używać ciśnieniomierza w sąsiedztwie telefonów komórkowych i kuchenek mikrofalowych, ponieważ urządzenia te emitują promieniowanie elektromagnetyczne, które może wpłynąć na działanie ciśnieniomierza.

- Należy unikać wystawiania ciśnieniomierza na bezpośrednie działanie światła słonecznego, wysokich temperatur, wilgoci, hałasu lub żrących substancji.
- Nie wolno nigdy samodzielnie naprawiać ciśnieniomierza. Jeżeli ciśnieniomierz wymaga naprawy, powinna ona zostać przeprowadzona przez autoryzowany punkt serwisowy. Naprawa urządzenia przez osoby nieupoważnione powoduje unieważnienie gwarancji. W razie wystąpienia usterek objętych warunkami gwarancji należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Ciśnieniomierz nie służy do dokonywania diagnoz medycznych, lecz wyłącznie do sprawdzania ciśnienia. Jeżeli odczyty z ciśnieniomierza wydają się nieprawidłowe, należy skontaktować się z lekarzem.
- Przy dokonywaniu pomiarów należy postępować według wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji.

## Baterie

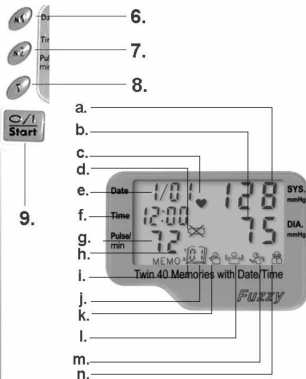
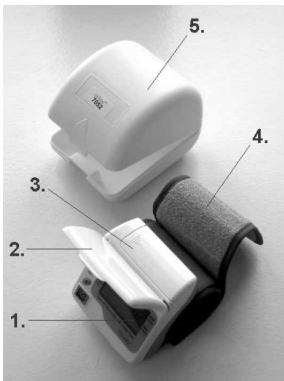
- Jeżeli ciśnieniomierz nie będzie używany przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie.
- Baterie całkowicie rozładowane należy natychmiast wymienić.
- Nie należy używać równocześnie różnych typów baterii lub baterii nowej i starej.
- Należy upewnić się, czy baterie wkładane są do ciśnieniomierza zgodnie z właściwą polaryzacją.

## BUDOWA CINIENIOMIERZA

1. Wyświetlacz
2. Pokrywa ochronna
3. Pokrywa baterii
4. Opaska na nadgarstek
5. Futerał
6. Przycisk M1/up
7. Przycisk M2/down
8. Przycisk T
9. Przycisk I/O/Start

### Symbole na wyświetlaczu

- a. Ciśnienie skurczowe
- b. Ciśnienie rozkurczowe
- c. Symbol pulsu
- d. Symbol baterii
- e. Miesiąc i dzień
- f. Godzina/rok
- g. Puls
- h. Pamięć 1
- i. Pamięć 2
- j. Numer pomiaru
- k. Niedociśnienie
- l. Ciśnienie prawidłowe
- m. Ciśnienie prawidłowe wysokie
- n. Nadcisnienie



## O CIŚNIENIU KRWI

### Czym jest ciśnienie krwi?

Krew pompowana przez serce do reszty organizmu wywiera ciśnienie na ściany naczyń krwionośnych. Zjawisko to nazywa się ciśnieniem krwi.

- Ciśnienie krwi zmienia się w zależności od części ciała i zależy od pulsu, elastyczności naczyń krwionośnych i gęstości krwi.
- Ciśnienie mierzone w momencie wypompowywania przez serce krwi do organizmu nazywa się ciśnieniem skurczowym. Ciśnienie mierzone w momencie spływu krwi z powrotem do serca nazywa się ciśnieniem rozkurczowym.
- Oba typy ciśnienia podaje się zwykle razem, na pierwszym miejscu umieszczając zawsze ciśnienie skurczowe. Jeśli odczyt ciśnienia krwi wynosi „120/70” (czytaj „120 na 70”), oznacza to, że ciśnienie skurczowe krwi wynosi 120, a rozkurczowe 70.
- Jednostką miary ciśnienia krwi są mmHg (milimetry słupa rtęci).

### Dlaczego ciśnienie krwi się zmienia?

Ciśnienie krwi zmienia się w ciągu dnia i w ciągu życia danej osoby. Na wysokość ciśnienia wpływa wiele czynników, z czego należy zdawać sobie sprawę przy dokonywaniu pomiaru. Należy na przykład pamiętać, że:

- W ciągu dnia ciśnienie krwi jest wyższe niż w nocy.
- Ciśnienie zwiększa się nieznacznie tuż po posiłku. Ciśnienie może również wzrosnąć, jeśli posiłek zawierał znaczne ilości soli.
- Lekki wysiłek fizyczny (np. spacer lub trucht) powoduje nieznaczny wzrost ciśnienia skurczowego, a intensywny

wysiłek powoduje jego znaczny wzrost. Ciśnienie spada jednak gdy ciało powraca do stanu odprężenia. Brak wysiłku fizycznego powoduje permanentny wzrost poziomu ciśnienia.

- Ciśnienie może wzrosnąć w stanie podniecenia, stresu lub napięcia.
- Nagłe zmiany klimatu mogą powodować wzrost ciśnienia.
- Ciśnienie skurczowe zwiększa się wraz z wiekiem.
- U kobiet ryzyko zwiększonego ciśnienia wzrasta po menopauzie.
- Inne czynniki powodujące wzrost ciśnienia to brak dostatecznej ilości snu, picie alkoholu, otyłość i niektóre choroby.
- Wzrost ciśnienia mogą powodować kąpiel i załatwianie potrzeb fizjologicznych.

Kiedy ciśnienie krwi jest zbyt niskie lub zbyt wysokie? Wysokie ciśnienie krwi zwane jest również nadciśnieniem. Niskie ciśnienie krwi zwane jest również niedociśnieniem. W poniższej tabeli znajdują się wartości graniczne zbyt wysokiego lub zbyt niskiego ciśnienia krwi.

Nazwa	Ciśn. skurczowe	Ciśn. rozkurczowe
Nadciśnienie	Å 140 mmHg	Å 90 mmHg
Ciśnienie prawidłowe wysokie	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Ciśnienie prawidłowe	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Niedociśnienie	å 90 mmHg	å 50 mmHg

### Dlaczego należy mierzyć ciśnienie krwi?

Ciśnienie krwi wzrasta w naturalny sposób wraz z wiekiem,

lecz może także być pierwszym objawem choroby, otyłości lub miażdżycy tętnic, która zwiększa między innymi ryzyko powstania zakrzepów. Zaleca się więc stale monitorowanie ciśnienia i, w przypadku gdy wydaje się zbyt wysokie lub zbyt niskie, skontaktowanie się z lekarzem.

Ważne! Ciśnieniomierz nie służy do dokonywania diagnoz medycznych, lecz wyłącznie do sprawdzania ciśnienia. Jeżeli odczyty z ciśnieniomierza wydają się nieprawidłowe, należy skontaktować się z lekarzem. Przy dokonywaniu pomiarów należy postępować według wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji.

### **PRZYGOTOWYWANIE CIŚNIENIOMIERZA DO PRACY**

Wkładanie baterii

- Zdejmij pokrywę baterii (3) przesuwając ją na bok.
- Włóż dwie baterie typu AAA. Sprawdź, czy baterie ułożone są prawidłowo. Załóż pokrywę.
- Zmień baterie gdy na wyświetlaczu (1) pojawi się symbol baterii (d).
- Uwaga! Jeżeli operacja wymiany baterii zostanie wykonana w ciągu jednej minuty, nie trzeba zerować zegara, a zapisane odczyty ciśnienia (patrz niżej) pozostaną zachowane w pamięci ciśnieniomierza. Jeśli operacja wymiany baterii zajęła więcej niż jedną minutę, na wyświetlaczu pojawią się przez chwilę wszystkie symbole. Rozlegnie się krótki sygnał, po czym nastąpi wyzerowanie ciśnieniomierza. Zapisane wcześniej odczyty ciśnienia zostaną usunięte. Na wyświetlaczu wyświetlana jest godzina zerowania.

### **Ustawianie zegara**

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk T (8), aż na wyświetlaczu zacznie migać liczba oznaczająca rok. Ustaw rok przyciskami M1 (6) i M2 (7), a następnie naciśnij przycisk T.
- Na wyświetlaczu zacznie migać liczba oznaczająca miesiąc. (Uwaga! Na wyświetlaczu ciśnieniomierza miesiąc wyświetlany jest przed dniem.) Wprowadź miesiąc w ten sam sposób co rok, a następnie naciśnij przycisk T.
- Następnie ustaw w ten sam sposób jak powyżej migające pola dnia, godziny i minuty.
- Na wyświetlaczu wyświetlana jest data (e) i godzina (f). Po krótkim naciśnięciu przycisku T zamiast godziny wyświetlany jest rok.

### **DOKONYWANIE POMIARÓW ZA POMOCĄ CIŚNIENIOMIERZA**

Przygotowanie do odczytu ciśnienia krwi

- Przez 5-10 minut przed dokonaniem pomiaru pozostawaj w pozycji siedzącej lub leżącej.
- Przed dokonaniem pomiaru nie jedz, nie pal papierosów, nie pij alkoholu, kawy lub herbaty, nie korzystaj z kąpieli i unikaj wysiłku fizycznego.
- Bezpośrednio przed dokonaniem pomiaru nie załatwaj potrzeb fizjologicznych.
- Nie dokonuj pomiaru, jeżeli jesteś w stanie podniecenia, stresu lub napięcia.
- Podczas dokonywania pomiaru odpręż się i nie rozmawiaj.

### **Odczyt ciśnienia krwi**

- Umieść opaskę na nadgarstek (4) na jednym z nadgarstków, tak aby ciśnieniomierz znajdował się pod ramieniem, i zaciśnij ją paskiem z rzepem. Pomiaru



- można dokonywać na lewym lub prawym nadgarstku. Opaska powinna być napięta, ale nie powinna uciskać. Brzeg opaski powinien znajdować się o 0,5-1 cm od dłoni.
- Umieść ramię używane do mierzenia ciśnienia na poduszce położonej na stole, ze spodem dłoni skierowanym ku górze, tak aby ciśnieniomierz znajdował się mniej więcej na wysokości serca.
  - Naciśnij przycisk I/O/Start (9).
  - Rozlegnie się sygnał dźwiękowy i na wyświetlaczu pojawi się liczba 0. Po chwili ciśnienie w opasce zwiększone zostanie do 185 mmHg (jest ono stale wyświetlane na wyświetlaczu). Podczas zwiększania ciśnienia w opasce słychać brzęczyk ciśnieniomierza.
  - Po zwiększeniu ciśnienia w opasce do 185 mmHg wyświetlana liczba zacznie się zmniejszać i rozpocznie się pomiar ciśnienia. Podczas pomiaru ciśnienia ciśnieniomierz wydaje serię krótkich sygnałów dźwiękowych. Mierzony jest również puls; na wyświetlaczu pojawia się symbol pulsu (c). Jeśli ciśnienie w opasce jest zbyt niskie, zostanie ono automatycznie zwiększone.
  - Po dokonaniu pomiaru ciśnienia ciśnieniomierz wydaje długi sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawiają się wartości ciśnienia skurczowego (a), ciśnienia rozkurczowego (b), pulsu (g) oraz godzina pomiaru. W zależności od wartości pomiaru wyświetlany jest odpowiedni symbol: niedociśnienie (k), ciśnienie prawidłowe (l), ciśnienie prawidłowe wysokie (m) lub nadciśnienie (n). Wyniki są wyświetlane na wyświetlaczu przez około 3 minuty, a następnie usuwane. Wyniki można również usunąć naciskając ponownie przycisk I/O/Start.

- Jeżeli zachodzi potrzeba dokonania kilku pomiarów, przed każdym z nich należy odczekać 5-10 minut.
- Uwaga! Pojedynczy pomiar nie świadczy o stanie zdrowia. Pewne wyobrażenia na ten temat można powziąć dopiero po dokonaniu serii pomiarów.

### **Przechowywanie wyników pomiarów**

- W ciśnieniomierzu można przechowywać wyniki 80 pomiarów w dwóch grupach po 40 wyników. Po dokonaniu pomiaru i wyświetleniu jego wyników na wyświetlaczu naciśnij przycisk M1, aby zachować wyniki w grupie 1 lub przycisk M2, aby zachować wyniki w grupie 2.
- Na wyświetlaczu wyświetlony zostanie symbol MEMO i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, co oznacza zapisanie pomiaru.

### **Wyświetlanie zapisanych wyników pomiarów**

- Naciśnij przycisk M1, aby wyświetlić wyniki odczytów zapisane w grupie 1 lub przycisk M2, aby wyświetlić wyniki odczytów zapisane w grupie 2.
- Pierwszy odczyt z danej grupy wyświetlany jest przez około 4 sekundy. Na wyświetlaczu wyświetlane są wszystkie dane odczytu wraz z jego numerem (j).
- Aby wyświetlić kolejne odczyty z danej grupy ponownie naciśnij przycisk M1/M2. Przytrzymaj i naciśnij przycisk, aby przewinąć odczyty. Zawsze wyświetlany jest numer odczytu.
- Ciśnieniomierz automatycznie powraca do trybu wyświetlania godziny. W razie potrzeby tryb wyświetlacza można zmienić natychmiast naciskając przycisk T.

## KOMUNIKATY BŁĘDÓW

Ciśnieniomierz odnotowuje zaistniałe problemy i wyświetla na wyświetlaczu następujące komunikaty błędów:

Komunikat błędu	Znaczenie	Przyczyna	Rozwiązanie
ER-1	Błąd podczas zwiększania ciśnienia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Opaska nie jest założona prawidłowo.</li><li>2. Opaska jest uszkodzona.</li><li>3. Pompka lub zastawki są uszkodzone.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Załóż opaskę prawidłowo.</li><li>2. Skontaktuj się ze sprzedawcą.</li><li>3. Skontaktuj się ze sprzedawcą.</li></ol>
ER-2	Zakłócenia lub dźwięki podczas odczytu	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Osoba badana porusza się lub rozmawia podczas odczytu.</li><li>2. Osoba badana zachowuje się zbyt nerwowo.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Osoba badana musi podczas odczytu siedzieć nieruchomo i nie rozmawiać.</li><li>2. Poprosić o dokonanie odczytu lekarza.</li></ol>
ER-3	Błąd przy opróżnianiu opaski	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zastawki są uszkodzone.</li><li>2. Opaska nie jest założona prawidłowo.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Skontaktuj się ze sprzedawcą.</li><li>2. Załóż opaskę prawidłowo.</li></ol>
ER-4	Nieprawidłowy odczyt	Osoba badana może mieć problemy kardiologiczne.	Skontaktuj się z lekarzem.
HI	Zbyt wysokie ciśnienie w opasce.	Zablokowany przewód powietrza, uszkodzony mechanizm pompki lub awaria ciśnieniomierza.	Spróbuj dokonać następnego odczytu lub skontaktuj się ze sprzedawcą.
Symbol baterii	Rozładowane baterie	Baterie są prawie rozładowane.	Wymień baterie.

## **PRZECHOWYWANIE**

Nie używany ciśnieniomierz należy przechowywać w dostarczonym razem z nim futerale (5). Ciśnieniomierz należy przechowywać w miejscu suchym i chłodnym. Jeżeli ciśnieniomierz nie będzie używany przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie.

## **CZYSZCZENIE**

Podczas czyszczenia ciśnieniomierza należy uwzględnić następujące zalecenia:

- Do czyszczenia ciśnieniomierza używać suchej, miękkiej szmatki. Opaskę na nadgarstek można czyścić wilgotną szmatką z niewielką ilością detergentu.
- Do czyszczenia powierzchni ciśnieniomierza nie należy używać środków czyszczących o silnym działaniu, żrących lub szorstkich, ponieważ mogą one spowodować zarysowanie powierzchni.

## **WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE OCHRONY RODOWISKA**

Jeżeli urządzenie nie nadaje się do dalszego użytku, należy przekazać je do utylizacji w sposób minimalizujący szkody dla środowiska oraz zgodny z przepisami obowiązującymi w danym kraju/regionie. Zazwyczaj taki produkt można przekazać do najbliższego zakładu utylizacji odpadów.

## **WARUNKI GWARANCJI**

Gwarancja nie obowiązuje:

- jeżeli nie przestrzegano niniejszej instrukcji;
- jeżeli urządzenie zostało naruszone przez osoby nieupoważnione;
- jeżeli urządzenie było użytkowane w sposób niewłaściwy, nieostrożny lub zostało uszkodzone;

Z uwagi na ciągłe udoskonalanie naszych produktów pod względem ich funkcjonalności i stylistyki zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie bez uprzedzenia.

## **IMPORTER**

Adexi Group

Firma nie ponosi odpowiedzialności za błędy w druku.

## ВВЕДЕНИЕ

Для использования всех возможностей прибора для измерения кровяного давления (тонометра) внимательно прочтите данные инструкции перед его первым использованием. Обратите особое внимание на меры предосторожности. Кроме того, рекомендуется сохранить эти инструкции, чтобы в будущем можно было вспомнить некоторые функции прибора для измерения кровяного давления.

## ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- \* Прибор для измерения кровяного давления следует использовать только по прямому назначению.
- \* Не используйте прибор для измерения кровяного давления, если он работает неправильно или повреждён сильным ударом или как-либо иначе.
- \* Манжета не должна быть растянута, скручена или сложена.
- \* Не проводите измерения с помощью данного прибора у малолетних детей или других лиц, которые не могут сами сказать о том, что манжета слишком тугая, или о других неприятных ощущениях.
- \* Запрещается помещать прибор для измерения кровяного давления в воду или другую жидкость.
- \* Не используйте прибор для измерения кровяного давления вблизи от мобильных телефонов или микроволновых печей, т.к. они являются источниками электромагнитного излучения, которое может повлиять на работу данного прибора.

- \* Не подвергайте тонометр воздействию прямых солнечных лучей, высоких температур, повышенной влажности, шума или веществ, вызывающих коррозию.
- \* Запрещается самостоятельно ремонтировать прибор для измерения кровяного давления. При возникновении необходимости в ремонте прибора для измерения кровяного давления его необходимо доставить в авторизованный сервисный центр. Если ремонт был проведен не имеющим авторизации специалистом, гарантийные обязательства аннулируются. Сообщите продавцу о возникновении гарантийного случая.
- \* Прибор для измерения кровяного давления должен использоваться только в измерительных целях, но не для постановки медицинского диагноза. Если параметры Вашего кровяного давления вызывают у Вас беспокойство, посоветуйтесь с врачом.
- \* При проведении измерений всегда руководствуйтесь данными инструкциями.

## Батареи

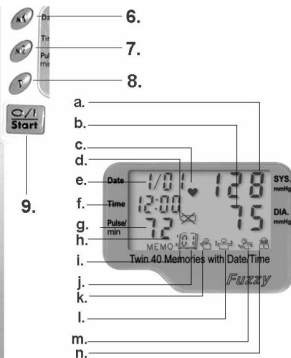
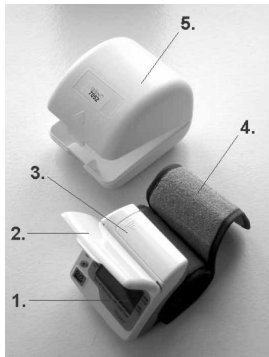
- \* Если не предполагается использовать прибор для измерения кровяного давления в течение длительного времени, выньте из него батареи.
- \* Если батареи разрядились, немедленно замените их.
- \* Никогда не используйте вместе батареи различного типа, запрещается также одновременное использование новой и старой батарей.
- \* При установке батарей в прибор для измерения кровяного давления следите за правильным соблюдением полярности.

## ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧАСТЕЙ ПРИБОРА ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

1. Дисплей
2. Защитная крышка
3. Крышка отсека для батарей
4. Манжета
5. Футляр для хранения
6. Кнопка M1/увеличение
7. Кнопка M2/уменьшение
8. Кнопка T
9. Кнопка I/O/Start  
(вкл/выкл/пуск)

Обозначения, отображаемые на дисплее

- a. Систолическое давление
- b. Диастолическое давление
- c. Символ пульса
- d. Символ батареи
- e. Месяц и день
- f. Время/год
- g. Пульс
- h. Память 1
- i. Память 2
- j. Номер измерения
- k. Пониженное
- l. Нормальное
- m. Нормальное, близкое к верхнему пределу
- n. Повышенное



## О КРОВЯНОМ ДАВЛЕНИИ

### Что такое кровяное давление?

Когда сердце перекачивает кровь по телу, кровь оказывает давление на стенки сосудов. Это и есть кровяное давление.

- Кровяное давление различно в различных частях тела и зависит от пульса, эластичности кровеносных сосудов и густоты крови.
- Давление, измеряемое в момент выброса крови сердцем, называется систолическим. Давление, измеряемое в момент возвращения крови в сердце из тела, называется диастолическим.
- Эти два типа кровяного давления обычно даются вместе, причём первым всегда называют систолическое давление. Если кровяное давление записывается как "120/70" (в устной речи "120 на 70"), это означает, что систолическое давление составляет 120, а диастолическое – 70.
- Кровяное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба.

### Почему давление крови меняется?

Давление крови меняется в течение дня и на протяжении жизни человека. На кровяное давление влияют различные факторы, некоторые из которых следует иметь в виду, когда Вы измеряете своё кровяное

давление. Например, помните о следующем:

- \* Днём кровяное давление выше, чем ночью.
- \* Кровяное давление слегка повышается сразу после еды. Избыток соли в пище способствует повышению кровяного давления.
- \* Лёгкая физическая нагрузка (например, пешая прогулка или бег трусцой) вызывает небольшое повышение систолического давления, в то время как при интенсивных физических нагрузках оно возрастает очень сильно. Однако во время отдыха давление снова падает. Недостаток физических упражнений приводит к постоянному повышению кровяного давления.
- \* Давление крови может повыситься при возбуждении, стрессе или напряжённости.
- \* Повышение кровяного давления может быть вызвано резкими изменениями погоды.
- \* С возрастом систолическое давление повышается.
- \* У женщин риск повышения кровяного давления возрастает после менопаузы.
- \* Подъём кровяного давления вызывается недосыпанием, курением, избыточным весом, алкоголем и некоторыми заболеваниями.
- \* Подъём кровяного давления может быть вызван приёмом ванны и посещением туалета.

### Когда кровяное давление считается слишком высоким или слишком низким?

Высокое кровяное давление называют также гипертонией. Низкое кровяное давление называют также гипотонией. Следующая таблица показывает, в каких

случаях давление можно считать слишком высоким или слишком низким.

Категория	Систолическое	Диастолическое
Гипертония	> 140 мм рт. ст.	> 90 мм рт. ст.
Нормальное, близкое к верхнему пределу	130-139 мм. рт. ст.	85-89 мм. рт. ст.
Нормальное	91-129 мм. рт. ст.	51-84 мм. рт. ст.
Гипотония	< 90 мм рт. ст.	< 50 мм рт. ст.

### Почему необходимо измерять кровяное давление?

Давление крови естественно повышается с возрастом, но высокое давление может быть первым признаком заболевания, появления избыточного веса или снижения эластичности стенок артерий, что помимо прочего увеличивает риск образования кровяных сгустков. Поэтому правильно поступают те, кто контролирует своё кровяное давление и сразу советуется с врачом, когда замечает необычное повышение или снижение давления.

Внимание! Прибор для измерения кровяного давления должен использоваться только в измерительных целях, но не для постановки медицинского диагноза. Если параметры Вашего кровяного давления вызывают у Вас беспокойство, посоветуйтесь с врачом. При проведении измерений всегда руководствуйтесь данными инструкциями.

## ПОДГОТОВКА ПРИБОРА ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

### Вставка батарей

- \* Откройте отсек для батарей, сдвинув его крышку (3) в сторону.
- \* Вставьте две батареи AAA. Убедитесь, что батареи правильно размещены в отсеке. Закройте крышку.
- \* Замените батареи, если на дисплее (1) появляется символ (d).
- \* Обратите внимание! Если замена батарей заняла менее 1 минуты, Вам не придётся переустанавливать часы и все ранее измеренные значения кровяного давления (см. ниже) останутся в памяти прибора. Если замена батарей продлится более 1 минуты, на дисплее на мгновение появятся все символы. Прибор издаёт короткий звуковой сигнал и все его настройки сбрасываются. Записанные в память значения кровяного давления стираются. На дисплее будет отображаться отсчёт времени с момента сброса.

### Установка часов

- \* Нажмите и удерживайте кнопку T (8) до тех пор, пока на дисплее не начнут мигать цифры часов. Используйте кнопки M1 (6) и M2 (7) для установки часа, после чего нажмите кнопку T.
- \* Теперь на дисплее мигает цифра месяца. (Обратите внимание! Прибор для измерения кровяного давления показывает сначала месяц, потом дату). Введите номер месяца так же как год, затем нажмите кнопку T.

- \* Теперь по очереди будут мигать дата, часы и минуты, которые устанавливаются, как описано выше.
- \* Теперь дисплей показывает дату (e) и время (f). Если на короткое время нажать кнопку T, вместо времени на дисплее на несколько секунд появится год.

## **РАБОТА С ПРИБОРОМ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ**

### **Подготовка к измерению кровяного давления**

- \* Перед проведением измерения спокойно посидите или полежите 5-10 минут.
- \* Перед измерениями избегайте приёма пищи, курения, физических упражнений, приёма ванны, не пейте алкогольных напитков, кофе и чая.
- \* Не ходите в туалет непосредственно перед измерениями.
- \* Не проводите измерений, если Вы возбуждены, испытываете стресс или напряжённость.
- \* Во время измерений расслабьтесь и не разговаривайте.

### **Измерение кровяного давления**

- \* Наложите манжету (4) на запястье так, чтобы прибор для измерения кровяного давления находился с внутренней стороны руки, и зафиксируйте манжету с помощью застёжки-"липучки". Измерения можно проводить как на левой, так и на правой руке. Манжета должна сидеть плотно, но не врезаться в тело. Сторона манжеты, обращённая к кисти, должна находиться от кисти на расстоянии 0,5-1 см.
- \* Положите руку, на которой проводятся измерения, на подушечку на столе ладонью вверх так, чтобы прибор

для измерения кровяного давления находился примерно на высоте Вашего сердца.

- \* Нажмите кнопку I/O/Start (вкл/выкл/пуск) (9).
- \* Раздаётся звуковой сигнал и на дисплее мигает цифра 0. Вскоре после этого манжета накачивается до давления 185 мм рт. ст., при этом давление постоянно высвечивается на дисплее. Пока идёт накачка манжеты, прибор издаёт звуковой сигнал.
- \* Когда давление в манжете достигает 185 мм рт. ст., отображаемое значение уменьшается и начинается измерение кровяного давления. Пока идёт измерение, прибор испускает короткие звуковые сигналы. Одновременно измеряется пульс, и символ пульса (c) отображается на дисплее. Если давление слишком мало, манжета автоматически подкачивается.
- \* Как только измерение давления заканчивается, раздаётся длинный звуковой сигнал и на дисплее отображается систолическое давление (a), диастолическое давление (b), пульс (g) и время. Выводится также символ категории, к которой относится измеренное давление: гипотония (k), нормальное (l), нормальное, близкое к верхнему пределу (m) или гипертония (n). Результаты сохраняются на дисплее около трёх минут, после чего удаляются. Их можно удалить и раньше, нажав ещё раз кнопку I/O/Start.
- \* Если Вам требуется несколько отсчётов, следует делать паузы 5-10 минут между последовательными измерениями.



- \* Обратите внимание! Отдельные измерения ничего не говорят о состоянии Вашего здоровья. Представление об этом можно получить только на основании серии измерений.

### **Сохранение результатов измерения кровяного давления**

- \* Прибор для измерения кровяного давления может сохранять до 80 результатов измерения в двух группах по 40 результатов в каждой. Как только Вы провели измерение кровяного давления и результаты отображаются на дисплее, Вы можете сохранить их в группе 1, нажав кнопку M1, или в группе 2, нажав кнопку M2.
- \* На дисплее появляется надпись MEMO, раздаётся звуковой сигнал, и результаты записываются в память.

### **Просмотр сохранённых в памяти результатов измерения кровяного давления**

- \* Чтобы просмотреть результаты, сохранённые в группе 1, нажмите кнопку M1, для просмотра результатов, сохранённых в группе 2, нажмите кнопку M2.
- \* Первая запись в выбранной группе отображается на дисплее в течение приблизительно 4 секунд. На дисплей выводятся все данные соответствующей записи, плюс её номер (j).

- \* Для просмотра последовательных записей в выбранной группе нажимайте повторно кнопки M1/M2. Для прокрутки нескольких записей удерживайте соответствующую кнопку нажатой. Номер записи всегда отображается.
- \* Прибор для измерения кровяного давления автоматически возвращается к показу текущего времени. Для более быстрого возврата в режим показа времени нажмите кнопку T.

## СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ

Прибор для измерения кровяного давления обнаруживает любые неисправности и выводит на дисплей следующие сообщения об ошибках:

Сообщение об ошибке	Расшифровка	Причина	Решение
ER-1	Неисправность, связанная с накачкой	1. Манжета не подсоединена нужным образом. 2. Манжета негерметична. 3. Дефект насоса или клапанов.	1. Корректно закрепите манжету. 2. Обратитесь к продавцу. 3. Обратитесь к продавцу.
ER-2	Возмущения или шум при выполнении измерений	1. Пользователь двигается или разговаривает во время измерения. 2. Пользователь слишком беспокоен.	1. При выполнении измерений пользователь должен сидеть спокойно и не разговаривать. 2. Попросите врача измерить кровяное давление.
ER-3	Ошибка при выпуске воздуха из манжеты	1. Дефект клапанов. 2. Манжета не подсоединена нужным образом.	1. Обратитесь к продавцу. 2. Корректно закрепите манжету.
ER-4	Ненормальные показания прибора	Возможно, у пользователя сердечный приступ.	Посоветуйтесь с врачом.
HI	Давление в манжете слишком велико.	Пережат воздуховод, неисправен насос или неисправен монитор давления.	Попробуйте повторить измерение или обратитесь к продавцу.
Символ батареи	Недостаточен заряд батареи	Батареи почти полностью разряжены.	Замените батареи.

## **ХРАНЕНИЕ**

Если прибор для измерения кровяного давления не используется, его следует хранить в прилагаемом футляре (5). Храните прибор для измерения кровяного давления в сухом, прохладном месте. Если не предполагается использовать прибор для измерения кровяного давления в течение длительного времени, выньте из него батареи.

## **УХОД**

При чистке прибора для измерения кровяного давления следует обращать внимание на следующие моменты:

- Для чистки прибора используйте мягкую, сухую ткань. Манжету можно протирать влажной тканью с небольшим количеством моющего средства.
- Чтобы не поцарапать корпус тонометра не используйте для очистки поверхности агрессивные или абразивные чистящие средства, а также средства, вызывающие коррозию.

## **СОВЕТЫ В ОТНОШЕНИИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Если какое-либо электрическое устройство больше не работает, его следует утилизировать в соответствии с действующими местными правилами и таким образом, чтобы негативное воздействие на окружающую среду было минимальным. В большинстве случаев можно сдать такие изделия местной станции переработки.

## **УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ**

Гарантия не применяется:

- если не выполнялись описанные выше инструкции;
- если устройство было вскрыто;
- если устройство использовали не по назначению, обращались с ним неаккуратно, или оно было повреждено каким-либо иным образом;

В виду постоянной работы по улучшению функциональных возможностей и дизайна товаров компания оставляет за собой право изменять изделие без предварительного уведомления.

## **ИМПОРТЕР**

Группа Adexi

Мы не несем ответственности за возможные опечатки.

## Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>