

Lýsing á tækinu

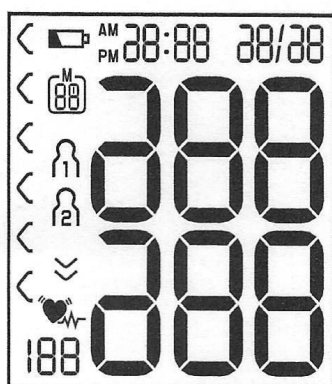


1. Skjár
2. Púði fyrir úlnlið
3. Skali til að flokka niðurstöður
4. START/STOP hnappur
5. Minni **M**
6. Lok yfir rafhlöðu

Nokkrar ráðleggingar

- Mælið blóðþrýstinginn ávallt á sama tíma dags
- Hvílið ykkur í það minnsta í 5 mínútur áður en þið mælið þrýstinginn
- Ef þið mælið oftar en einu sinni þá þurfa í það minnsta 5 mínútur að líða á milli mælinga
- Þið ættuð ekki að borða, drekka eða reyna á ykkur í í það minnsta 30 mínútur fyrir mælingu
- Ef gildi mælinga eru grunsamleg þá endurtakið mælinguna eftir 5 mínútur.
- Gildi ykkar mælinga eru eingöngu til upplýsinga fyrir ykkur – þau koma ekki í stað mælinga sem framkvæmdar eru af læknum eða hjúkrunarfólki
- Notið mælinn ekki á nýfædd börn né á konur með yfirvofandi fæðingarkrampa. Við mælum með því að hafa samband við lækni ef þið ætlið að nota mælinn á meðan þungun stendur
- Hjarta og æðasjúkdómar geta haft áhrif á mælingar eða nákvæmni þeirra og það sama getur einnig átt við ef viðkomandi er með sykursýki, lágan blóðþrýsting, hjartsláttartruflanir eða kuldaköst.
- Notið mælinn ekki á konur sem hafa þurft að undirganga brjóstnám.
- Notið púðann eingöngu á upphandlegg
- Athugið að tækið geymir upplýsingar eingöngu á meðan það hefur rafmagn. Um leið og skipt er um rafhlöður hverfa fyrri upplýsingar úr tækinu
- Til að spara rafhlöður slekkur tækið á sér ef ekki hefur verið ýtt á neinn takka í 30 sekúndur

Upplýsingar á skjánum

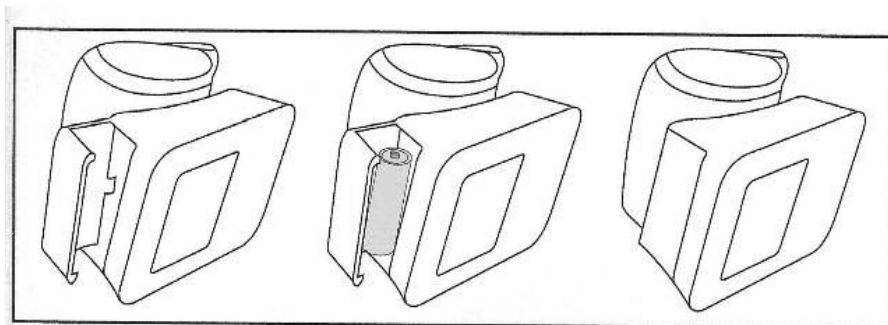


1. Efri mörk þrýstings
2. Flokkun mælinga
3. Neðri mörk þrýstings
4. Gildi á púls
5. Tákn fyrir hjartsláttaróreglu
6. Tákn fyrir púls
7. Minni
8. Fjöldi minna fyrir almenn gildi (R), morgun (AM), kvöld (PM)
9. Tákn fyrir "Skipta um rafhlöðu"
10. Tími og dagsetning
11. Örvar "losa um loft"

Undirbúningur

Rafhlöður settar í tækið

Opnið rafhlöðulokið á tækinu. Setjið tvær rafhlöður 1,5V af tegundinni AA eða LR06 og gætið þess að þær snúi rétt. Notið ekki hlaðanlegar rafhlöður.



Ef tákníð “skipta um rafhlöður”  blikkar þá er ekki lengur hægt að nota mælirinn og þið verðið að setja nýjar rafhlöður í hann og þá verðið þið að stilla dagsetninguna og klukkuna á nýjan leik.. Hendið aldrei rafhlöðum með venjulegu heimilissorpi – skilið þeim á endurvinnslustöðvar eða til seljanda mælisins. Rafhlöður merktar **Pb** innihalda blý, **Cd** innihalda kadmium og **Hg** innihalda kvikasilfur.

Stillið form klukkunnar, dagsetningu og tímann

Það er nauðsynlegt að stilla á rétta dagsetningu og réttan tíma því annars getið þið ekki vistað gildi mælinganna á réttan hátt og kallað þær fram seinna.

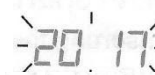
Ef þið ýtið á og haldið **M** minnistakkanum getið þið stillt þetta á fljótlegan hátt.

Ýtið á og haldið **START/STOP** hnappnum í 5 sekúndur til að stilla klukkutímann.

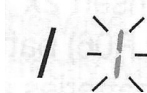
Sniðið fyrir klukkutímana blikkar nú á skjánum. Veljið það snið sem þið ætlið að nota (12 eða 24 tíma snið) með því að nota **M** minnishnappinn og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikkar ártalið - - Veljið rétt ár með því að nota **M** hnappinn og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikkar mánuðurinn á skjánum. - - Veljið mánuðinn með því að nota **M** hnappinn og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikkar dagsetningin á skjánum. - - Veljið réttan dag með því að nota **M** hnappinn og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikka svo klukkutímarnir - - Veljið réttan klukkutíma með því að nota **M** hnappinn og staðfestið síðan með **START/STOP** hnappnum.



Að lokum blikka svo mínúturnar - - Veljið réttar mínútur með því að nota **M** hnappinn og staðfestið síðan með **START/STOP** hnappnum.

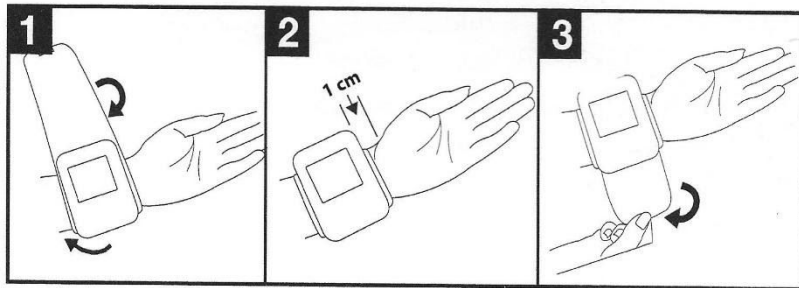


Mæling á blóðþrýsting

Blóðþrýstingur getur verið mismunandi hvort hann er mældur á vinstri eða hægri úlnlið. Mælið því ávallt á sama úlnlið.

Mælirinn settur á

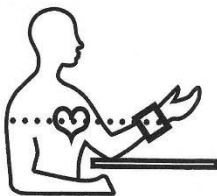
Staðsetjið mælirinn á vinstri úlnlið. Aðgætið að enginn fatnaður, skyrti eða annað sé það stíf að hún hindri blóðrásina. Setjið mælinn á úlnliðinn neðanverðan.



Staðsetjið mælirinn þannig að neðri brún hans sé ca. 1 cm fyrir ofan handarbakið ens og myndin sýnir.

Strekið nú aðeins á lausa enda púðans en gætið þess þó að hann sé ekki of strekktur og læsið púðanum síðan.

Sitjið í réttari stöðu



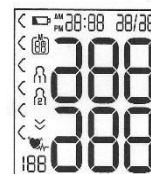
Slapið af í ca. 5 mínútur áður en mæling á sér stað – annars gæti mælingin orðið misvísandi.

Hægt er að mæla hvort sem þið sitjið eða liggið. Gætið þess ávallt að púðinn sé á móts við hjartahæð.

Gætið þess að þið sitjið þægilega og handleggir og bak liggi upp að einhverju. Krossið ekki fætur og hafið fætuna báða á flötum og föstum grunni.

Áríðandi er að vera alveg kyrr á meðan á mælingu stendur og ekki heldur að tala.

Ýtið nú á **START/STOP** hnappinn til að byrja mælinguna. Öll tákni sjást á skjánum. Mælirinn byrjar að vinna innan 3ja sekúndna og mælingin á sér stað á meðan púðinn fyllist af lofti.



Þið getið hætt við mælinguna hvenær sem er með því að ýta aftur á **START/STOP** hnappinn.

Um leið og tækið finnur fyrir puls kemur pulssmerki á skjáinn.

Efri og neðri mörk blóðþrýstings og hraði pulssins koma nú á skjáinn



“Er” kemur á skjáinn ef mælingin hefur ekki farið rétt fram. Endurtakið þá mælinguna en hvílið í 5 mínútur á milli mælinga.



Veljið nú það minni sem þið viljið nota með því að ýta á **M** þið veljið ekki minni, þá munu gildin fara í það minni sem síðast var. Viðkomandi tákni eða koma á skjáinn.

minnishnappinn. Ef notað.



Ýtið á **START/STOP** hnappinn til að slökkva á tækinu og mælingin er nú geymd í minni þess. Ef þið gleymið að slökkva á tækinu mun það slökkva sjálfkrafa eftir ca. eina mínútu.

Gildi mælinga	Efri mörk í mmHg	Neðri mörk í mmHg	Aðgerð
Þrep 3 alvarlegur háþrýstingur	allt að 180	Allt að 110	Leitið álits lækni
Þrep 2 meðal háþrýstingur	160-170	100-109	Leitið álits lækni
Þrep 1 mildur háþrýstingur	140-150	90-99	Látið lækni fylgjast reglulega með
Hár en venjulegur	130-139	85-89	Látið lækni fylgjast reglulega með
Normal	120-129	80-84	Fylgist sjálf með
Ákjósanlegur	Um eða fyrir neðan 120	Um eða fyrir neðan 80	Fylgist sjálf með

Umboð og þjónusta: PFAFF hf