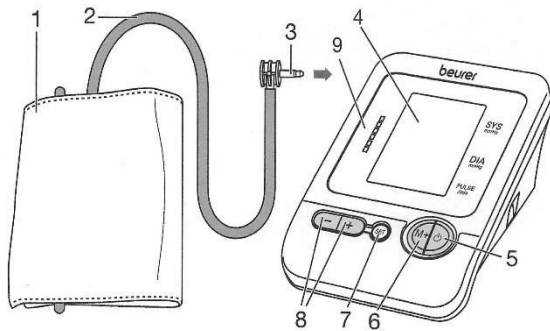


Lýsing á tækinu



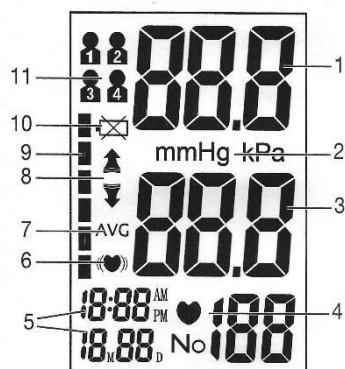
1. Púði
2. Slanga í púða
3. Tengill fyrir púða
4. Skjár
5. START/STOP hnappur
6. Minnishnappur **M**
7. **SET** hnappur
8. Aðgerðarhnappur +/-
9. Áhættuvísir



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

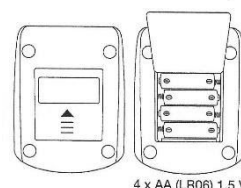


1. Efri mörk þrýstings
2. Eining í mmHg
3. Neðri mörk þrýstings
4. Tákn á púls og gildi púlsins
5. Tími og dagsetning
6. Tákn fyrir hjartsláttaróreglu
7. Meðal gildi 3ja síðustu mælinga **AVG**
8. Losa um loft í púða
9. Áhættuvísir
9. Tákn "Skipta um rafhlöðu"
10. Tákn fyrir notendur 1, 2, 3 og 4

Undirbúningur

Rafhlöður settar í tækið

- Fjarlægið rafhlöðulokið aftan á tækinu
- Setjið fjórar rafhlöður 1,5V af tegundinni AA eða LR06 og gætið



4 x AA (LR06) 1,5 V

Þess að þær snúi rétt. Notið ekki hlaðanlegar rafhlöður.
- Setjið lokið aftur á hólfið

Ef táknið fyrir “skiptið um rafhlöðu” blikkar þá er ekki lengur hægt að nota mælinn og þið verðið að setja nýjar rafhlöður í hann, og þá þufið  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 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. Klukkan er sýnd í 12 tíma gildi þ.e.a.s. tíminn frá 13.00

er sýndur sem 01.00 PM

-- Staðfestið tvisvar með því að ýta á **SET hnappinn**.

-- Notið nú **+** og **-** hnappana til að byrja að stilla mánuðina 1-12 inn. Og staðfestið valið síðan með því að ýta

á **SET** takkann.

-- Stillið síðan dagana, klukkutímann og mínúturnar og staðfestið hverja stilling fyrir sig með því að ýta á **SET**

takkann.

Mæling á blóðþrýsting

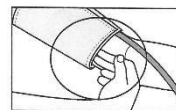
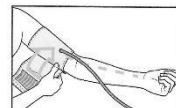
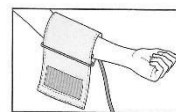
Gætið þess að mælirinn sjálfur sé í herbergishita áður en mæling fer fram og athugið að sama er hvort mæling á sér stað á vinstri eða hægri upphandlegg, en mælið samt ávallt á sama upphandlegg.

Púðinn settur á

Staðsetjið púðann á beran upphandlegg. Ekki má hafa hann það stífan að hann hindri blóðrásina og gætið þess einnig að skyrtuermi eða annað hindri ekki blóðflæðið.

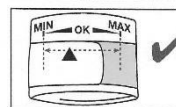
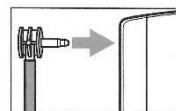
Staðsetjið púðann þannig á upphandlegginn að neðri brún hans sé 2-3 cm fyrir ofan olnbogann og á æðinni. Línan frá púðanum á að visa niður í lófa.

Strekið nú aðeins á lausa enda púðans en gætið þess þó að hann sé ekki of strekktur og læsið púðanum síðan. Púðinn á að vera þannig strekktur að hægt sé að koma tveimur fingrum inn undir hann.

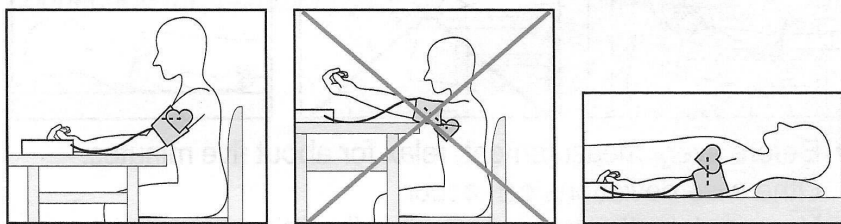


Setjið nú tengilinn frá slöngunni við innstunguna á mælinum.

Athugið að stærðin á púðanum er rétt ef  örinn er innan OK markanna eftir að púðinn hefur verið settur á upphandlegginn.



Sitjið í réttri 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 þúðinn 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.

Veljið ákveðið minni

Ýtið á **SET** hnappinn og veljið viðkomandi minni með + og – tökkunum. Þið hafið 4 minni sem hvert um sig er með 30 svæði til að geyma upplýsingar um 4 persónur í sitt hvoru minninu eða til að geyma mælingar sem teknar eru að morgni og að kvöldi. Staðfestið  með  hnappnum.

Framkvæmið mælinguna

- Setjið þúðann á  upphandlegginn og komið ykkur þægilega fyrir.
- Kveikið á mælinum með  hnappnum. Á skjánum sést hvort eitthvað sé geymt í minnum mælisins. Ef ekkert er í  minnunum sýnir mælirinn 0 gildi.
- Mælirinn blæs sjálfkrafa lofti í þúðann og síðan fer loftið aftur sjálfkrafa úr honum. Ef tækið finnur að þið séuð með frekar háan blóðþrýsting, blæs það aftur lofti í þúðann og  eykur þrýstinginn á honum á ný. Um leið og mælirinn finnur fyrir þúðinni kemur táknið fyrir hann á  skjáinn.
- Efri og lægri mörk blóðþrýstings og þúðinn koma fram á skjánum.
- Hægt er að hætta við mælingu hvenær sem er með því að ýta aftur á .
- Ef þið purfið að fá meiri loftþrýsting þá getið þið farið fram hjá sjálfvirku dælingunni með því að ýta á **M+** hnappinn í stuttan tíma eftir að dæling hefst og þar til viðunandi þrýsting er náð. Þetta ætti að vera u.þ.b. 30 mmHG yfir gildum efri markanna.
- "Err" kemur fram ef mæling hefur mistekist. Bíðið þá aðeins og endurtakið síðan mælinguna.
- Mælingin verður sjálfkrafa vistuð.
- Tækið slekkur sjálfkrafa á sér eftir u.þ.b. 3 mínútur.

Munið ávallt að láta 5 mínútur líða á milli mælinga ef taka þarf fleiri en eina mælingu.



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