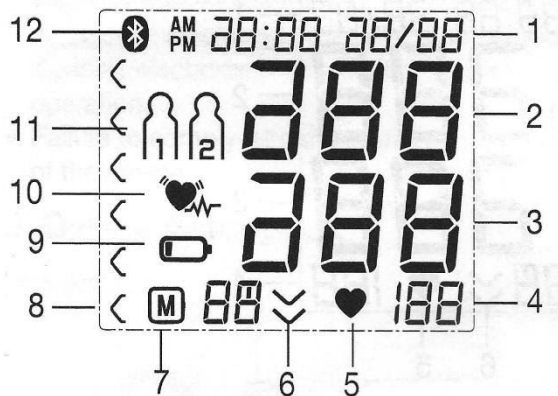


Lýsing á tækinu

1. Púði
2. Slanga í púða
3. Tengill fyrir púða
4. Skjár
5. Minni **M1** og **M2**
6. START/STOP takki
7. Áhættuvísir
8. Innstunga fyrir púðatengil
9. Tengill fyrir rafmagn

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



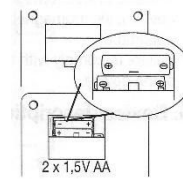
1. Tími og dagsetning

2. Efri mörk þrýstings
3. Neðri mörk þrýstings
4. Gildi á púls
5. Tákn ♥ fyrir púls
6. Ör til að losa um loft
7. Fjöldi minna fyrir almenn gildi (R), morgun (AM), kvöld (PM)
8. Áhættuvísir
9. Tákn fyrir rafhlöðu
10. Tákn fyrir óreglulegan hjartslátt
11. Minni tæki
12. Tákn fyrir "Bluetooth" flutning

Undirbúningur

Rafhlöður settar í tækið

- Fjarlægðu rafhlöðulokið aftan á tækinu
- Setjið tvær rafhlöður 1,5V af tegundinni AA eða LR06 og gætið þess að þær snúi rétt. Notið ekki hlaðanlegar rafhlöður.
- Setjið lokið aftur á hólfið



24 h blikkar á skjánum og nú getið þið stillt dagsetningu og klukkuna eins og lýst er hér að neðan.

Ef táknið fyrir “skiptið um rafhlöðu”  blikkar þá er ekki lengur hægt að nota mælinn og þið verðið að svertja 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, tímann og “bluetooth” ef þið ætlið að nota hana.

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.

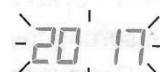
Ef þið ýtið á og haldið **M1** og **M2** minnistökkunum getið þið stillt þetta á fljótlegan hátt.

Ýtið á og haldið START/STOP hnappnum í 5 sekúndur ef þið hafið ekki sett rafhlöðurnar í tækið.

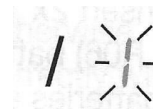
Sniðið fyrir klukkutímana blikkar nú á skjánum. Veljið það snið sem þið ætlið að nota (12 eða 24 tíma snið) með því að nota **M1/M2** minnishnappana og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikkar ártalið - - Veljið rétt ár með því að nota **M1/M2** hnappana og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikkar mánuðurinn á skjánum. - - Veljið mánuðinn með því að nota **M1/M2** hnappana og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikkar dagsetningin á skjánum. - - Veljið réttan dag með því að nota **M1/M2** hnappana og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikka svo klukkutímarnir - - Veljið réttan klukkutíma með því að nota **M1/M2** minnishnappana og staðfestið síðan með **START/STOP** hnappnum.



Að lokum blikka svo mínúturnar - - Veljið réttar mínútur með því að nota **M1/M2** minnishnappana og staðfestið síðan með **START/STOP** hnappnum.

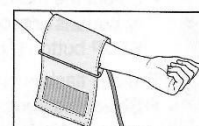


Nú blikkar táknið fyrir “Bluetooth” og nú getið þið notað **M1/M2** hnappana til að ákvarða hvort þið viljið nota “Bluetooth” aðgerðina (táknið fyrir “Bluetooth” blikkar) eða ef þið viljið ekki nota hana þá sést táknið ekki. Staðfestið viðkomandi síðan með **START/STOP** hnappnum. ATHUGIÐ að “Bluetooth” flutningur gagna eyðir rafhlöðunum fyrir.

Mæling á blóðþrýsting

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

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.



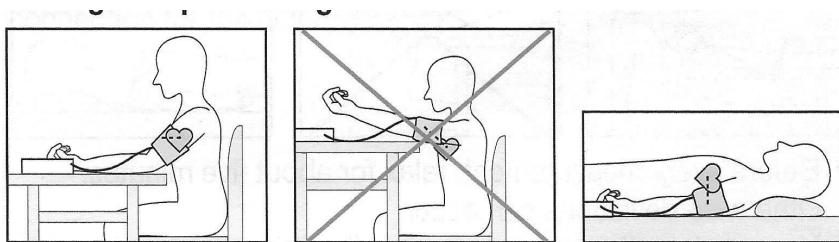
Púðinn settur á

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. Línar 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.

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 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 fæturna báða á flötum og föstum grunni.

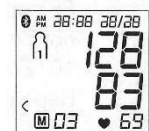
Áríðandi er að vera alveg kyrr á meðan á mælingu stendur og ekki heldur að tala.

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 pulsmerki  á skjáinn.

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



EE 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 **M1** eða **M2** minnishnappana. Ef þið veljið ekki minni, þá munu gildin fara í það minni sem síðast var notað. Viðkomandi tákni  eða  koma á skjáinn.

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 gera það sjálfkrafa eftir ca. eina mínútu.

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