

Lýsing á tækinu

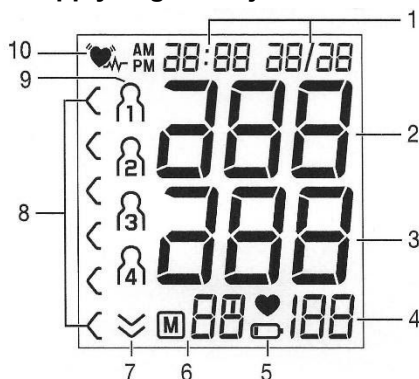
1. Púði
2. Slanga í púða
3. Tengill fyrir púða
4. Start/Stop takki
5. Aðgerðarhnappar + / -
6. Áhættuvísir
7. Innstunga fyrir púðatengil
8. Skár
9. Minnishnappur **M**



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

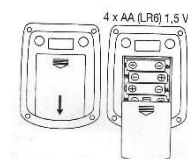


1. Tími og dagsetning
2. Efri mörk þrýstings
3. Neðri mörk þrýstings
4. Gildi á púls
5. Tákn fyrir "Skipta um rafhlöðu"
6. Fjöldi minna fyrir almenn gildi (R), morgun (AM), kvöld (PM)
7. Losa um loft í púða
8. Áhættuvísir
9. Minni tækisins
10. Tákn fyrir óreglulegan hjartslátt

Undirbúningur

Rafhlöður settar í tækið

- Fjarlægjið rafhlöðulokið aftan á tækinu
- Setjið fjórar 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 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 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 24 tíma gildi.

- Ýtið á minnistakkann **M** og haldið honum inni í ca. 3 sekúndur.
- Ártalið byrjar að blikka. Stillið ártalið nú með + / - tökkunum og staðfestið með því að ýta á **M** takkann.
- Stillið síðan mánuðinn, daginn, klukkutímann og mínúturnar og staðfestið hverja stilling fyrir sig með því að ýta á **M** takkann.

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

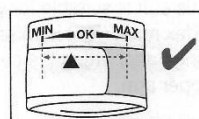
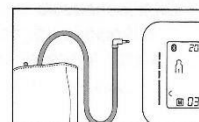
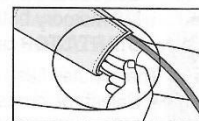
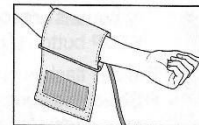
Staðsetjið púðann á beran upphandlegg. Ekki má hafa hann það stífan að hann hindri blóðrásina og gætið þess einnig að skyrtuermi eða annað hindri ekki blóðflæðið.

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

Strekkið 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.

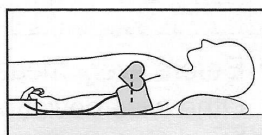
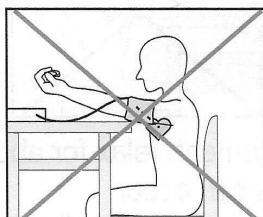
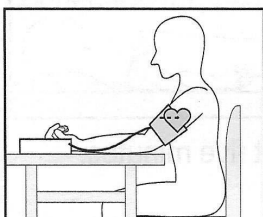
Setjið nú tengilinn frá slöngunni við innstunguna á mælinum.

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



markanna

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 + eða – aðgerðarhnappana til að velja viðkomandi minni  Þið hafið 4 minni sem hvert um sig er með 30 svæði til að geyma upplýsingar um 4 persónur í sitt hvoru minninu. Staðfestið valið með Start/Stop hnappnum.

Framkvæmið mælinguna

- Setjið þúðann á upphandlegginn og komið ykkur þægilega fyrir.
- Kveikið á mælinum með Start/Stop 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 þúsinum kemur táknið fyrir hann á skjáinn.
- Efri og lægri mörk blóðþrýstings og þúlsinn koma fram á skjánum.
- Hægt er að hætta við mælingu hvenær sem er með því að ýta aftur á START/STOP hnappinn.
- “Er” kemur fram ef mæling hefur mistekist. Bíðið þá aðeins og endurtakið síðan mælinguna.
- Mælingin verður sjálfkrafa vistuð.
- Slökkvið á tækinu með því að ýta á START/STOP hnappinn, en ef þið gleymið því þá slekkur tækið sjálfkrafa á sér eftir ca. 1 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