

Blodtrycksmätare för handled



Lätt att sätta på handleden och mäta blodtrycket med, spar automatiskt mätningar i minne. Går att använda med två separata användare.

I förpackningen

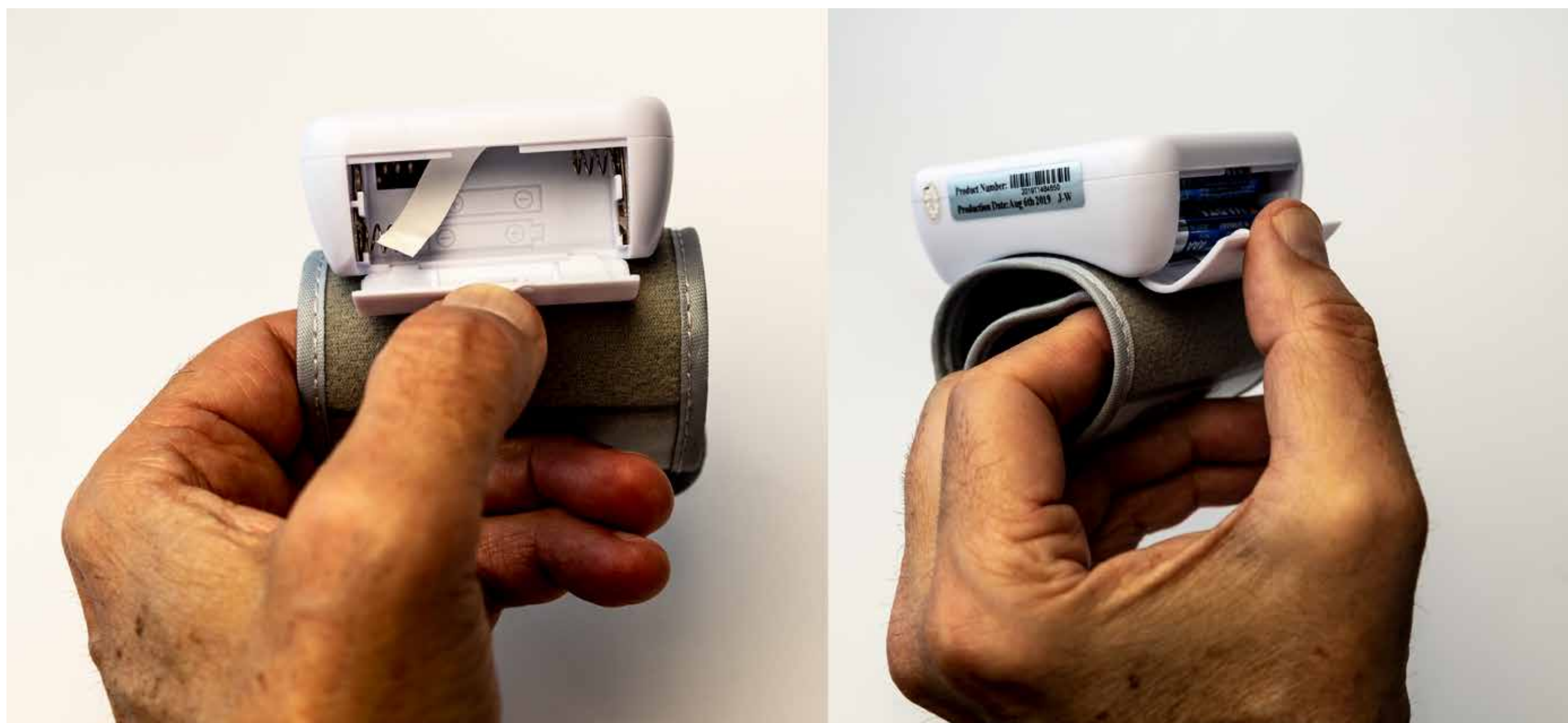


I förpackningen ingår följande delar:

1. Blodtrycksmätare för handled
2. Operating Manual
3. Förvaringsbox

Installera & byt batterier

- 1.** Öppna batteriluckan genom att trycka med finger på det utstickande greppet och tryck luckan lätt neråt.
- 2.** Observera symbolerna i batterifacket hur batterierna ska placeras. Sätt i två AAA 1.5V alkaline batterier.
- 3.** Sätt tillbaka batteriluckan. Placera först nederdelens på plats och tryck därefter fast luckan i överkant.



- Byt batterier när symbolen för låg batteriladdning visas längst upp till vänster i displayen.
- Sparade blodtryck blir kvar i minnet även när batterier skiftas
- Lämna använda batterier till batteriinsamling

Placera mätaren korrekt

Ta bort kläder, smycken, klockor, etc från handleden. Vänd handflatan uppåt, placera blodtrycksmätaren på handleden med display uppåt, vänd så att du kan läsa den rättvänd.



Blodtrycksmätaren bör sitta ungefär 1-2 centimeter från där handleden övergår till handflata. Dra bandet runt handleden och tryck fast det mot kardborrefästet.



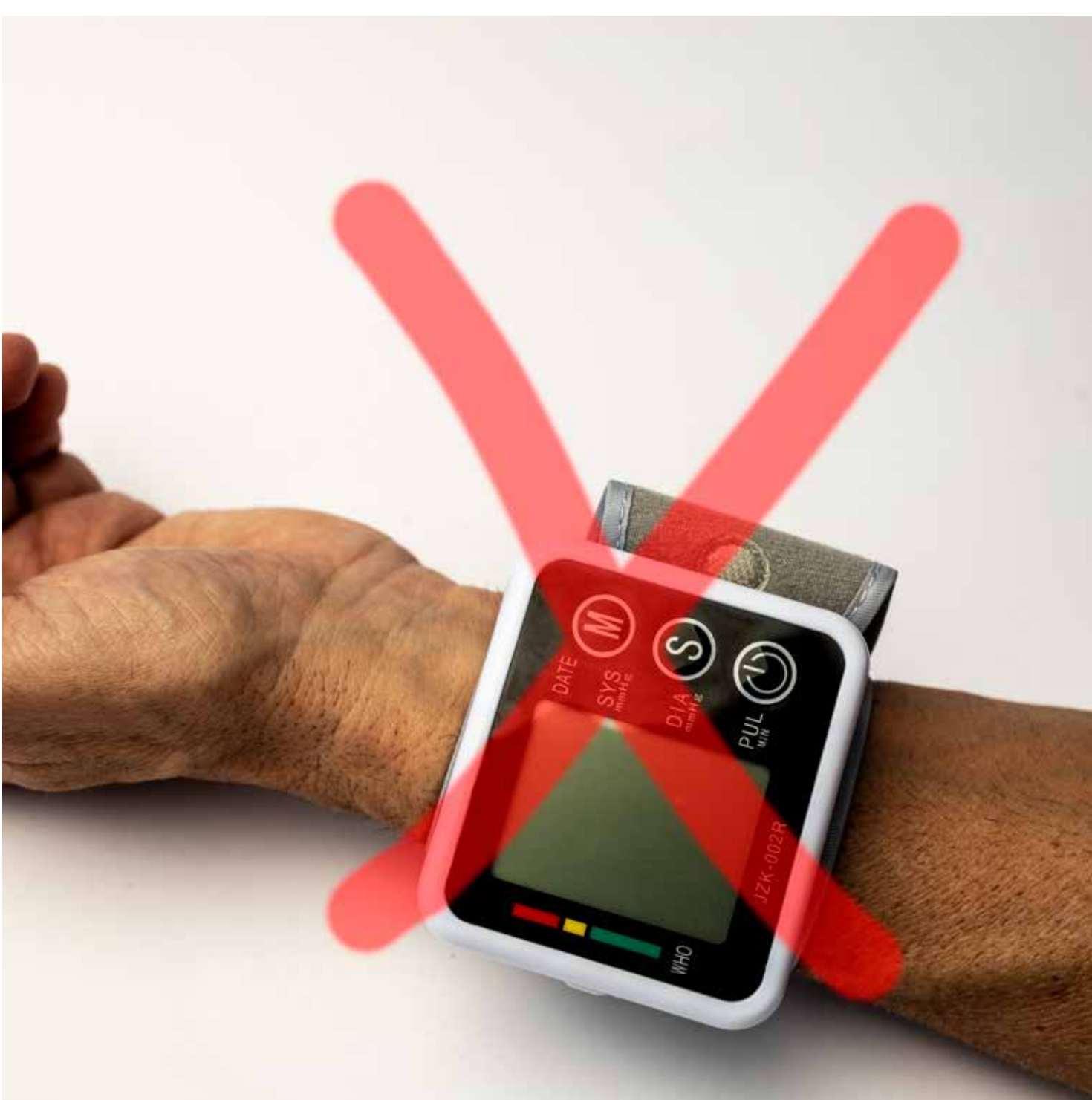
Undvik felanvändning



Knyt ej näven vid mätning, håll fingrarna avslappnade



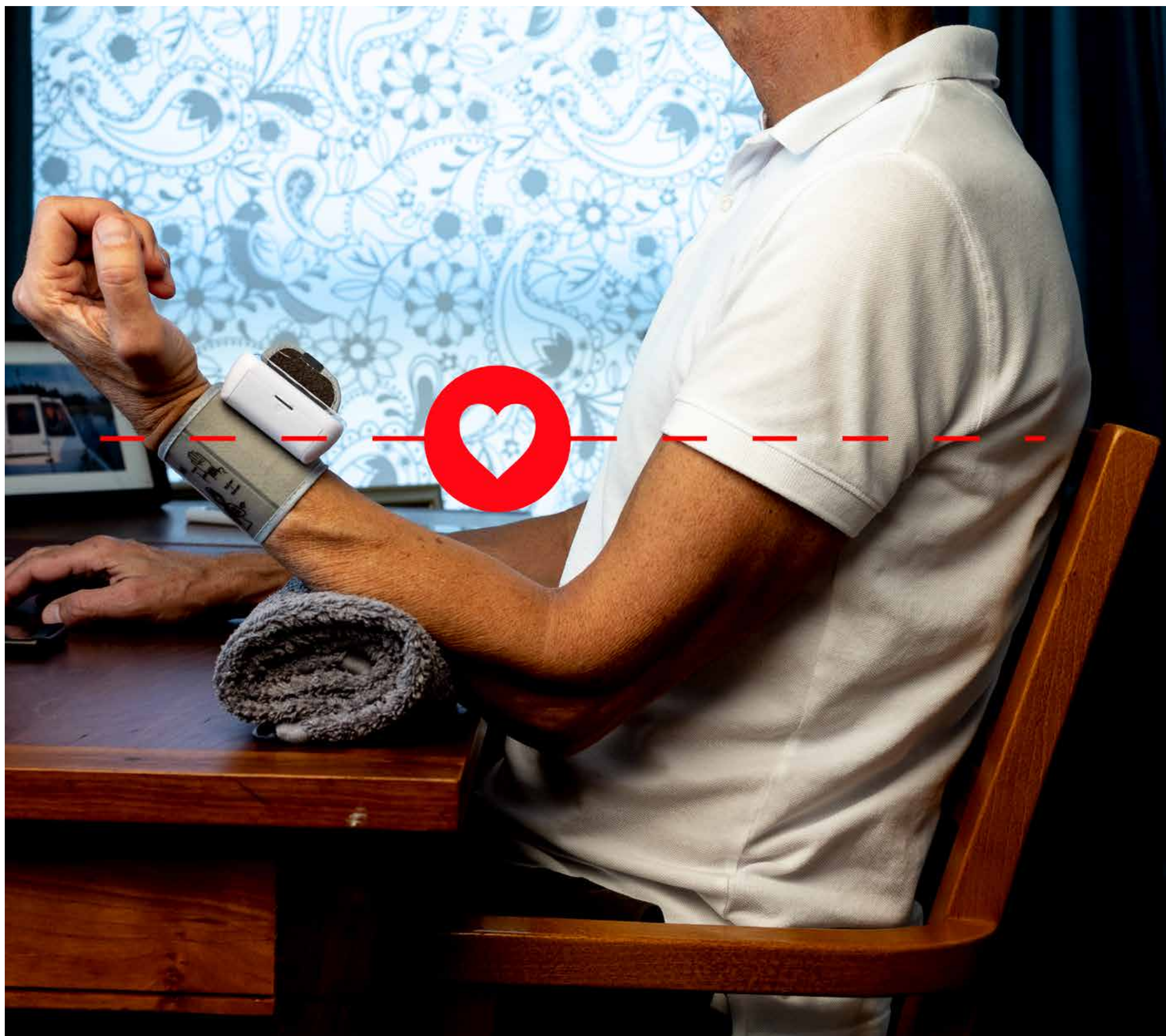
Använd ej blodtrycksmätaren på handledens ovansida.



Håll blodtrycksmätaren stabilt placerad på handledens undersida.

Korrekt kroppsställning

När du mäter blodtryck, placera dig i ett rumstempererat rum. Kroppen ska vara avslappnad och din sittställning ska vara naturlig. Sitt på en stol med båda fötterna placerade på golvet. Sitt upprätt med rak rygg.



Vila armen med blodtrycksmätaren på ett bord och håll handen så att blodtrycksmätaren kommer i höjd med hjärtat. Använd t.ex. en hoprullad handduk som stöd för att hålla handen stadigt. Slappna av i sinnet och behållen en naturlig och avslappnad sittställning. Felaktig position vid mätning påverkar noggrannheten i resultatet. Blodtryck varierar beroende på kroppställning, tidpunkt och andra faktorer. Mät blodtryck vid samma tidpunkt och i samma position varje dag.

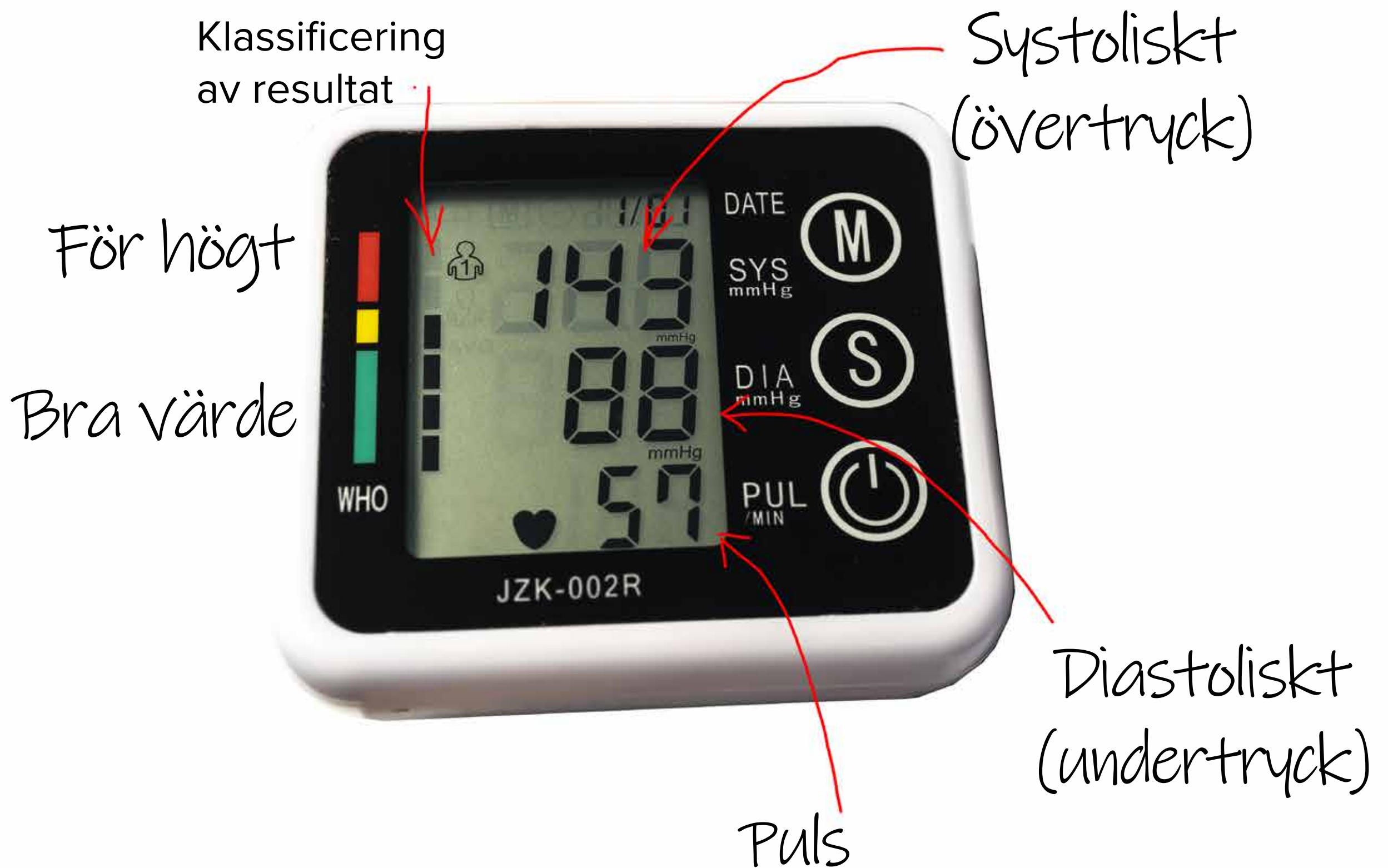
Starta mätning

1. Börja med att ta ett djupt andetag och slappna av kroppen.
2. Håll handen lätt utsträckt, handflatan vänd uppåt och fingrarna avslappnade.
3. Använd tex en hoprullad handduk som stöd under armen för att hålla still och stadigt.
4. Håll blodtrycksmätaren i höjd med hjärtat.
5. Behåll korrekt kroppshållning och starta blodtrycksmätning



Starta mätning genom att trycka en gång på “På/Av” knappen. Mätning startar automatiskt.

Mätningen tar ca en halv minut och sen visas mätvärden enligt följande i displayen.



Till vänster om displayen på blodtrycksmätaren finns en färgskala. Mätresultatet klassificeras med stapeln som är längst till vänster på displayen.

Inom det gröna området har du ett bra blodtryck, på det röda så är det för högt enligt WHO:s rekommendationer.

Över 140/90mmHg räknas som högt blodtryck, du ska helst ligga under det.

Spara mätningar i minnet

Blodtrycksmätaren sparar mätresultatet automatiskt. Den kan spara 99 resultat i minnet. När minnet är fullt, tas det äldsta resultatet bort för att ge plats åt ett nytt.

Visa sparade resultat

När blodtrycksmätaren är i "sovläge" (släkt display), tryck en gång på **M** knappen. Det första värdet som visas är ett genomsnittsvärde, det indikeras med "**AVG**" till vänster i displayen.

Bläddra bakåt, ett resultat i taget genom att trycka på **M** knappen en gång i taget. Överst raden i displayn visar information om när testen är gjord, klockslag och datum.

Tips! Genom att trycka ner och hålla kvar **M** knappen kan du snabbblädda genom resultaten.

Radera sparade resultat

Om du vill radera ett enstaka sparad resultat från minnet, bläddra fram det och tryck därefter in **S** knappen tills "dEL" visas i displayen (ca 3 sekunder). För att radera det visade resultatet, tryck på **M** knappen.

Radera alla mätningar

För att radera samtliga mätningar ur minnet, tryck och håll in **M** knappen i 3 sekunder. Tryck därefter in **S** knappen.

I displayen visas;

EE
EE

Minnet raderas.

Ställ in Datum, Tid, Mätenhet

När blodtrycksmätaren är i ”sovläge”; Tryck in **S** knappen tills symbolen för användare 1 visas. Välj genom att trycka en gång på **S** knappen.

Längst upp i displayen blinkar siffror för ÅRTAL. Om du behöver ändra, stega uppåt med **M** knappen, tryck **S** knappen för att välja och gå vidare till MÅNAD. Stega uppåt med **M** knappen och bekräfta med **S** knappen.

Fortsätt på samma sätt vidare för att ställa DAG, TIMMAR, MINUTER.

Därefter visas:

PA
OFF

(Mätningar visar
resultat i mmHG)

Tryck in **S** knappen för att bekräfta och välja enhet mmHg för mätningar.

(Om du vill ställa om till kPa istället, ända till ON med **M** knappen och därefter bekräfta med **S** knappen).

Inställning av datum, tid, enhet behöver bara göras en gång, det blir samma för båda användare.

Välj användare

Blodtrycksmätaren kan spara värden för två olika personer separat. Välj användare innan du mäter blodtrycket genom att när displayen är släkt trycka in **S** knappen tills användarsymbolen börjar blinka. Ändra med **M** knappen och bekräfta val med **S** knappen.