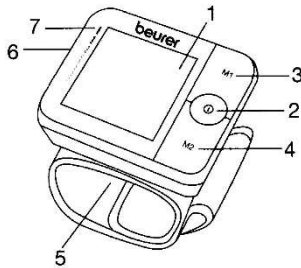


### Lýsing á tækinu



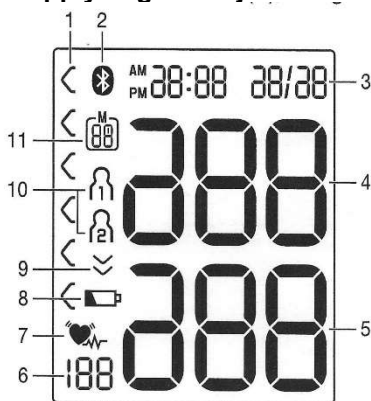
1. Skjár
2. START/STOP hnappur
3. Minni **M 1**
4. Minni **M 2**
5. Púði
6. Lok yfir rafhlöðu
7. Áhættuvísir



### 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

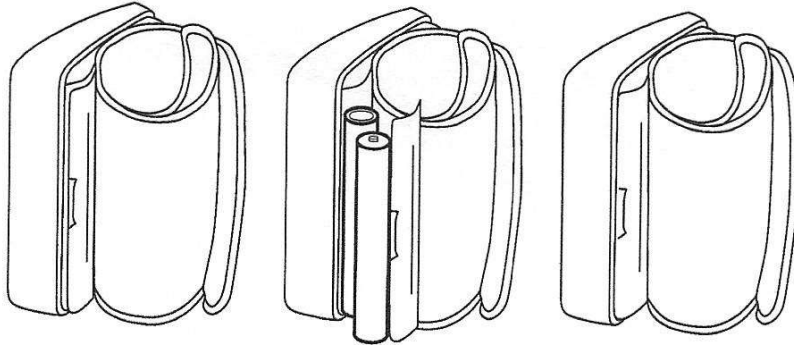


1. Áhættuvísir
2. Tákn fyrir "bluetooth" flutning
3. Tími og dagsetningar
4. Efri mörk þrýstings
5. Neðri mörk þrýstings
6. Gildi fyrir púls
7. Tákn fyrir hjartsláttaróreglu  
Tákn fyrir púls
8. Tákn fyrir "Skipta um rafhlöðu"
9. Tæma loft
10. Minni
11. Númer á minni / minnin sýnd  
almenn gildi (R), morgun (R 1), kvöld (R 2).

### Undirbúningur

## Rafhlöður settar í tækið

- Fjarlægjið lokið yfir rafhlöðunum vinstra megin á tækinu. Setjið tvær rafhlöður 1,5V af tegundinni AAA eða LR03 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. .

## Stillið form klukkunnar, dagsetningu, tímann og “bluetooth aðgerðina

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 ef þið hafið sett rafhlöurnar í

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 1** eða **M 2** minnishnappinn og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



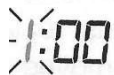
Næst blikkar ártalið - - Veljið rétt ár með því að nota **M 1** eða **M 2** hnappinn og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikkar mánuðurinn á skjánum. - - Veljið mánuðinn með því að nota **M 1** eða **M 2** hnappinn og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikkar dagsetningin á skjánum. - - Veljið réttan dag með því að nota **M 1** eða **M 2** hnappinn og staðfestið með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.



Næst blikka svo klukkutímarnir - - Veljið réttan klukkutíma með því að nota **M 1** eða **M 2** hnappinn og staðfestið síðan með **START/STOP** hnappnum.

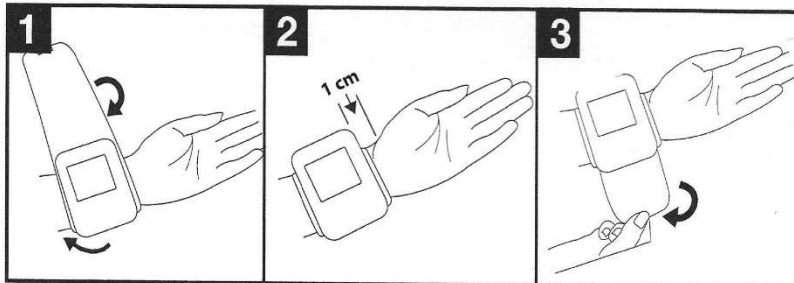


Að lokum blikka svo mínúturnar - - Veljið réttar mínútur með því að nota **M 1** eða **M 2** hnappinn og staðfestið síðan með **START/STOP** hnappnum.

## Mæling á blóðþrýsting

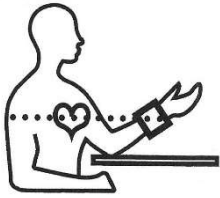
Blóðþrýstingur getur verið mismunandi hvort hann er mældur á vinstri eða hægri úlnlið. Mælið því ávallt á sama úlnlið

**Mælirinn settur**  
Staðsetjið mæliri blóðrásina. Setjið mæliri blóðrásina.  
Staðsetjið mæliri blóðrásina.  
Strekkið nú aðeir



Þú stíf að hún hindri  
myndin sýnir.  
g læsið púðanum.

## Sitjið í réttri stöðu



Slappið 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 fæturna báða á flötum og föstum grunni.

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

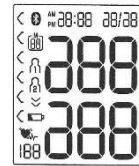
## Veljið annaðhvort minnið 1 eða 2

Þið hafið 2 minni hvort um sig með um 60 minnum og getið geymt í sitt hvoru mælingar fyrir tvo aðila.

Veljið annaðhvort minnið með því að ýta á M 1 eða M2 og staðfestið valið síðan með því að ýta á **START/STOP** hnappinn.

Ýtið nú á **START/STOP** hnappinn til að byrja mælinguna. Öll tákn sjást á skjánum.

Mælirinn byrjar að vinna innan 3ja sekúndna og mælingin á sér stað á meðan þúðinn 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 pulsi 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.

Er\_

Veljið nú það minni sem þið viljið nota með því að ýta á annanhvorn **M** minnishnappinn. Ef þið veljið ekki minni, þá munu gildin fara í það minni sem síðast var notað. Viðkomandi tákn 1 eða 2 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 slökkva sjálfkrafa eftir ca. eina mínútu.

| Gildi mælinga     | Efri mörk í mmHg | Neðri mörk í mmHg | Aðgerð              |
|-------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| Þrep 3 alvarlegur | allt að 180      | Allt að 110       | Leitið álits læknis |

|                                  |                        |                       |                                         |
|----------------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| háprýstingur                     |                        |                       |                                         |
| Þrep 2<br>meðal<br>háprýstingur  | 160-179                | 100-109               | Leitið álits lækni                      |
| Þrep 1<br>mildur<br>háprýstingur | 140-159                | 90-99                 | Látið læknir fylgjast<br>regluglega með |
| Hár en venjulegur                | 130-139                | 85-89                 | Látið læknir fylgjast<br>regluglega með |
| Normal                           | 120-129                | 80-84                 | Fylgist sjálf með                       |
| Ákjósanlegur                     | Um eða fyrir neðan 120 | Um eða fyrir neðan 80 | Fylgist sjálf með                       |

Söluaðili ELKO

Umboð og þjónusta: PFAFF hf