



bluebit

Ranneverenpainemittari

Käyttöohje



Johdanto

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen käyttöä. Näin varmistut siitä että käytät laitetta oikein ja tulkitset laitteen mittaamia arvoja oikein. Laitte on suunniteltu vain tavalliseen kotikäyttöön. Säilytä tämä ohje myöhempää käyttöä varten. Ole yhteydessä lääkäriisi, mikäli kaipaat lisää tietoa verenpaineestasi.

Ominaisuuksia

- Älykäs automaattinen mansetin kompressio ja dekompressio
- Näet samaan aikaan yläpaineen (Systolinen), alapaineen (Diastolinen) ja sykkeen
- Helppokäyttöinen – Mittaa yhdellä napin painalluksella
- 99 muistipaikkaa
- Laitte tallentaa mittaustulokset automaattisesti
- Laitte sammuu automaattisesti minuutin käyttämättömyyden jälkeen
- Automaattinen laitteen virheenkorjaus, automaattinen paristonlataustason seuranta
- Soveltuu 135 -195mm ranteen ympärystä

toille

- Suuri nestekidenäyttö
- Tarkat mittaustulokset
- Toimii kahdella AAA -paristolla

Turvallinen käyttö

Laitteen antamat mittaustulokset ovat suuntaa antavia. Mittaustulosten käyttö itsediagnoosiin tai itselääkintään on vaarallista. Noudata lääkärin antamia ohjeita tämän tuotteen käytön aikana. Mikäli sinulla tulee mitään kysyttävää laitteen antamista mittaustuloksista, keskustele lääkärisi kanssa asiasta mahdollisimman pian.

Erilaiset sairaudet kuten Diabetes, korkea kolesteroli tai korkea verenpaine ja muut sairaudet, kuten arterioskleroosi voivat aiheuttaa sen, että verenpaineen mittaaminen ranteesta tai kädestä voi antaa hyvin vaihtelevia tuloksia. Mikäli sinulla on todettu vaikeita verenvirtausongelmia tai häiriöitä kysy laitteen käytöstä ensin lääkäriltä.

Terveilläkin ihmisillä saattaa esiintyä virheellisiä mittaolosuhteista tai tavoista johtuen verenpaineen mittaustuloksissa 20 mmHg eroja. Mittaustuloksista ei pidä johtaa itse diagnooseja tai aloittaa hoitoja. Se on vaarallista. Keskustele asiasta lääkärin kanssa ja noudata hänen antamia ohjeita.

On hyvä muistaa, että erilaiset tilanteet, kuten esimerkiksi jännitys vaikuttavat mittaustuloksiin ja siksi mittaustulokset saattavat vaihdella. Esimerkiksi verenpaineen mittaaminen rauhoittavassa ympäristössä, kuten kotona saattaa antaa 20-30mmHg alempia tuloksia kuin lääkärin sairaalaympäristössä suorittama mittaustulos.

Mittaolosuhteiden vaihtelusta johtuen, onkin tärkeää tehdä mittaustulokset kotona määräjain. Erilaiset tunnetilat ja ympäristöt voivat aiheuttaa verenpaineessa jopa 30-50mmHg muutoksia.

Turvallisuusohje

- Pidä laite lasten ulottumattomissa.
- Käytä laitetta vain verenpaineen mittaamiseen.

• Mikäli sinulla on todettu vaikeita verenvirtausongelmia tai häiriöitä, kysy laitteen käytöstä ensin lääkäriltä.

• Älä käytä laitetta pieniin vauvoihin tai henkilöihin, jotka eivät kykene ilmaisemaan tahtoaan.

• Älä käytä matkapuhelinta tai muita sähkömagneettisia kenttiä synnyttäviä laitteita verenpainemittarin lähellä, silloin kuin suoritat mittauksia. Ne saattavat aiheuttaa virheitä laitteen toiminnassa.

• Älä pura laitetta tai mansettia. Se voi johtaa laitteen vaurioitumiseen ja mittaustulosten epäluotettavuuteen.

• Älä käynnistä laitetta (On/Off -painikkeesta), silloin kun se ei ole ranteen ympärillä.

• Älä pudota, kolhi, altista tärinälle tai kuumenna laitetta.

• Älä väännä tai venytä laitetta. Aseta mansetti ranteesi ympärille käyttämättä tarpeetonta voimaa.

• Älä altista laitetta kuumille lämpötiloille, suurelle kosteudelle, pölylle tai suoralle auringonpaisteelle.

• Älä käytä bentseeni-, bensiini-, tai alkoholi-

pohjaisia puhdistusaineita tai liottimia laitteen puhdistukseen.

Paristoista

• Käytä laitteessa kahta "AAA"-merkittyä paristoa (LR03 1.5V). Ei muun tyyppisiä paristoja.

• Älä aseta paristojen napoja väärinpäin. Paristojen oikea asennustapa on ilmoitettu symboleilla paristokotelon sisällä.

• Poista paristot laitteesta, mikäli et käytä laitetta yli 3 kuukauteen.

• Vaihda tyhjät paristot heti uusiin. Vaihda molemmat paristot samalla kertaa.

• Älä käytä uusia ja vanhoja paristoja saman aikaisesti.

Tietoa verenpaineesta

Veren virtaus valtimoissa aiheuttaa niihin paineen.

Systolinen verenpaine (suurin paine)

Diastolinen verenpaine (alhaisin verenpaine)

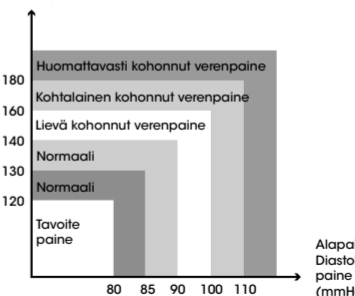
Yleensä verenpaine on aamulla alhaisimmillaan ja hieman suurempi iltapäivällä ja illalla.

Paine on alhaisempi kesällä kuin talvella.

Fyysinen kunto ja harjoittelu vaikuttavan verenpaineeseen ja pulssiin.

Maailmanterveysjärjestön (WHO) ja Kansainvälinen korkea verenpaineen yhdistys (ISH) määrittelemä luokitustaulukko verenpaineelle.

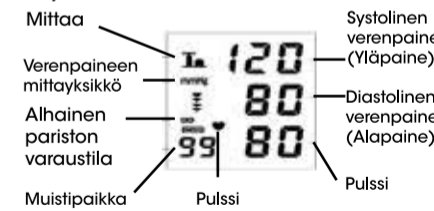
Yläpaine
Systolinen paine
(mmHg)



Laitteen osat



Näyttö



Valmistelu

Paristojen asennus

1. Irrota paristolokeron kansi painamalla kantta kannen kohokuvion osoittamaan suuntaan.
2. Aseta 2 kpl AAA -paristoa paristolokeroon paristolokeron pohjaan merkityn kohokuvion osoittamalla tavalla. Paristojen miinusnavat(-) tulevat paristolokeron jousia vasten.
3. Sulje paristolokeron kansi.

Paristojen vaihto

- Laitte tunnistaa automaattisesti paristojen varaustilan ja ilmoittaa liian alhaisesta varauksesta symbolilla. (symboli) Laitte säilyttää mittausmuistin 30 sekunnin ajan ilman paristoja, joten ota uudet paristot ulos pakkauksesta ja laitteen viereen valmiiksi ennen kuin otat vanhat pois.
1. Irrota paristolokeron kansi painamalla kantta kannen kohokuvion osoittamaan suuntaan.
 2. Ota vanhat paristot pois ja laita uudet tilalle. Vaihda molemmat paristot samalla kertaa.
 3. Sulje paristolokeron kansi.

Huomio!

- Pattereiden varaustila heikentyy viileässä ilmassa.
- Vanhat paristot voivat vahingoittaa laitetta, joten kun laite ilmoittaa alhaisesta varaustilasta ota vanhat paristot ulos laitteesta tai vaihda uusiin.
- Älä jätä paristoja yli kolmeksi kuukaudeksi laitteeseen sisään, mikäli et aio käyttää laitetta.
- Älä sekoita vanhoja ja uusia paristoja keskenään
- Mikäli laitat paristot vahingossa väärin päin laitteeseen ota paristot ulos ja odota 1 min ja laita sitten uudestaan paristokoteloon oikein päin.
- Kierrätä vanhat paristot. Niitä ei saa polttaa, sillä ne voivat räjähtää.

Käyttösuosituksia

- Mittaa verenpaine aina samasta ranteesta ja samassa asennossa
- Mittaa verenpaine huonelämpötilassa.
- Mittaa samaan aikaan aamusta, iltapäivästä ja illasta. Kolmesti päivässä.

- Pidä verenpainemittari mittauksen aikana sydämen korkeudella, siten että istut ryhdikkäästi ja tuet kyynärpään esimerkiksi pöytään.
- Mittausta tehdessä tulee olla rentoutunut. 30 min ennen mittausta tulisi pidättäytyä saunomisesta, kylpemisestä, kuntoilusta, tupakoinnista, syömisestä, alkoholista ja kofeiinia sisältävistä tuotteista kuten kahvista.
- Virtsaamistarpeen tunne nostaa verenpainetta. Käy vessassa ennen mittausta mikäli koet tarvetta.
- Rauhoitu ja rentoudu muutama minuutti paikallaan istuen ennen mittausta.
- Jos mittaat useita kertoja kerrallaan pidä mittauskertojen välissä 5 min taukoja.
- Ensimmäinen mittaus tulos ei ole luotettava, sillä tarvitaan useampi mittaus pidemmällä aikavälillä, jotta voidaan havaita yleinen taso.
- Pidä pitkällä aikavälillä kirjaa mittaus tuloksista niin saat varmempaa tietoa ja voit tarvittaessa esittää sen myös lääkärille.

Mansetin asettaminen käteen

1. Avaa mansetti ja aseta se vasemman, paljaan ranteen ympärille siten että laitteen näyttö tulee kämmenen puolelle. Kämmen ja laite osoittavat sinuun.
2. Varmista että laitteen reuna on n. 1 cm päässä kämmenen alareunasta
3. Käännä mansetti kiinni ranteen ympärille oikealla kädellä ja paina tarranauhan kohdalta kiinni.

Mittausasento

1. Istu tuoliilla selkäsuorana ja jalat tukevasti lattiasa
2. Tue kyynärpää pöytää vasten siten että verenpainemittari on sydämen korkeudella. Voit laittaa kyynärpään alle tyynyn, mutta tyyny ei saa painaa mansettia.
3. Varmista että kämmen ja verenpainemittari ovat itseesi päin.
4. Anna käden ja ranteen levätä rentona.

Mittauslukeman ottaminen

Mittaus käynnistetään ON/OFF -painikkeesta

- ja sen voi keskeyttää samasta painikkeesta milloin vain.
1. Paina ON/OFF painiketta. Laitteen näyttö herää ja kaikki symbolit palavat hetkellisesti näytössä.
 2. Laitte vilkuttaa muutaman kerran lukemaa "00", jonka jälkeen mansetti täyttyy ja puristuu. Lukema näytöllä kasvaa ja saavuttaa huippunsa.
 3. Lukema alkaa laskea asteittain samalla kun paine ja ilma poistuvat mansetista. Laitte piippaa sykkeen tahdissa samalla kun lukema näytössä laskee.
 4. Mittaus tuloksen ollessa valmis laite ei enää vilkuta lukemaa vaan näyttää Systolisen paineen, diastolisen paineen ja sykkeen.
 5. Voit avata mansetin ja ottaa laitteen pois ranteesta. Mittaus tulos tallentuu laitteen muistiin automaattisesti ja näyttö/laitte sammuu hetken kuluessa itsestään. Voit myös sammuttaa laitteen on/off painikkeesta. Ennen seuraavaa mittausta on hyvä pitää 5 min tauko. Usein toinen mittaus tulos on tarkempi.

Varoitus!

- Mikäli laitteeseen tulee toiminta häiriö ja mansetti jatkaa puristumistaan irrota mansetti tai sammuta laite välittömästi.
- Älä käytä laitetta, jos olet loukannut kätesi. Keskustele ensin lääkärin kanssa laitteen käytöstä.

Tallennettujen mittaustulosten tarkastelu

1. Paina Memory-painiketta(muisti) Laitte näyttää viimeisimmän mittauskerran tiedot. Näytön vasemmassa alakulmassa oleva numero kertoo muistipaikan (01-99)
2. Memory-painiketta(muisti) uudelleen painamalla voit selata aikaisempien mittauskertojen tietoja. Laitte tallentaa 99 mittauskertaa ja uusia mittauksia tehdessä laite poistaa vanhimpien mittauskertojen tietoja uusien tieltä.

Näyttö pysyy päällä 9 sekunnin ajan ja sammuu sitten itsestään, mikäli muistipainiketta ei paineta toistamiseen ja näin selata muistiin tallennettuja mittaustuloksia. Silloin kun näyttö on päällä, laitteen voi myös sammuttaa pai-

namalla virta(On/Off) -painikkeesta.

Laitteen puhdistaminen ja varastointi

Voit pyyhkiä laitteen miedosti kostutetulla liinalla, mikäli se on likaantunut. Laitte Ranneverenpainemittari ja ohjeet takaisin koteloonsa, siten että mansetti on käärity rullalle ja mittarin näyttö osoittaa ylöspäin. Ota patterit pois paristopesästä, mikäli et aio käyttää laitetta yli 3 kuukauteen.

Laitteen kalibrointi

Emme tarjoa laitteiden uudelleen kalibrointia.

Tekniset tiedot

Bluebiit Ranneverenpainemittari
BBBP99WT1
Mansetin täyttö: Automaattinen pumpputäyttö
Mansetin tyhjennys: Automaattinen
Näyttö: LCD -digitaalinen näyttö(lev.28mm ; kork.35 mm)
Mittausmetodi : Oskillograafinen menetelmä
Paineen mittausalue: 20~280mmHg(0.4kPa-37.3kPa)
Paineen mittaustarkkuus: ±3mmHg(±0.4kPa)
Pulssin mittausalue: 40 ~199 lyöntiä/min

Pulssin mittaustarkkuus: ±5%
Käyttölämpötila: 10~40°C, Suhteellinen kosteus enintään 40%RH ~85%RH
Säilytyslämpötila: -20°C~50°C, Suhteellinen kosteus enintään 15%RH~90%RH
Virtalähde: 2 kpl AAA-paristoa(1.5V LR03)
Jännite: 3 V
Teho: 1 W
Mittattavissa oleva ranteen ympäryys: 135-195mm
Mitat ilman mansettia: 73mmx70mmx32mm
Paino: 100g (ilman paristoja)

Pakkaus sisältää

Ranneverenpainemittarin, rannemansetin, suojakotelon ja käyttöohjeet.

#bluebiit



www.bluebiit.com

Asiakaspalvelu:
asiakaspalvelu@bluebiit.com
020 734 0510
Bluebiit™ - WellBiit Oy
Vattuniemenkatu 15 B, 00210 Helsinki - FI

