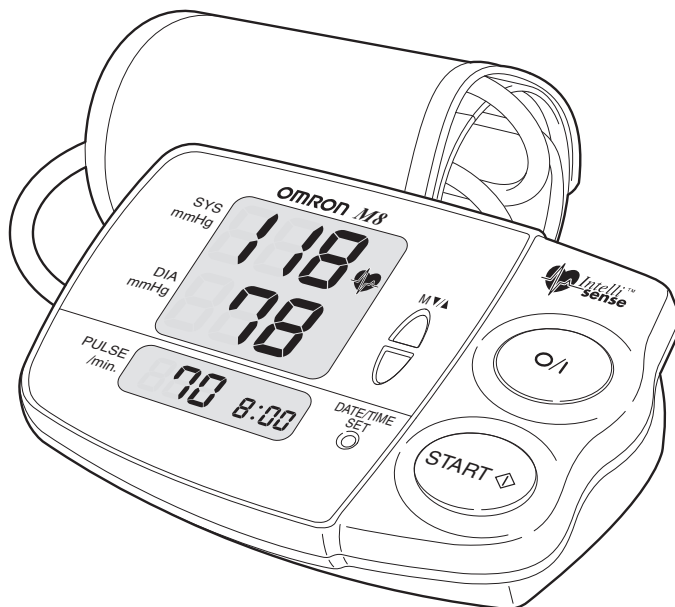


Vollautomatisches Oberarm-Blutdruckmeßgerät mit Komfort-Manschette





Einleitung

Mit dem Blutdruckmessgerät OMRON M8 Comfort lässt sich der Blutdruck einfach und schnell am Arm messen – ohne Pumpball oder Stethoskop. Die Messwerte werden im OMRON M8 Comfort gespeichert.

Die Komfort-Manschette des OMRON M8 Comfort ist für einen Armumfang von 22 bis 42 cm geeignet.

Inhalt

1. So erhalten Sie verlässliche Blutdruck-Messwerte	18	4.2 Ablesen der Anzeige	25
2. Überblick	19	5. Speicher	26
3. Vorbereitung	20	5.1 Abrufen der früheren Werte	26
3.1 Einlegen der Batterien	20	5.2 Löschen des Speichers	27
3.2 Steuerungsfunktionen	20	6. Aufbewahrung	28
3.3 Datum und Uhrzeit einstellen	21	7. Störungen: Ursachen und Behebung	29
3.4 Anschließen der Manschette	22	8. Wartung und Ersatzteile	30
3.5 Anlegen der Manschette	22	9. Technische Daten	30
4. Betrieb	23	10. Allgemeine Informationen zum Blutdruck	31
4.1 Messung	23		

1 So erhalten Sie verlässliche Blutdruck-Messwerte

Allgemein

- In dieser Gebrauchsanweisung finden Sie wichtige Informationen für die sichere Verwendung des OMRON M8 Comfort. Folgen Sie den Anweisungen, um falsche Messwerte, Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Das OMRON M8 Comfort ist nicht für die Frequenzmessung von Herzschrittmachern geeignet. Es spricht aber nichts dagegen das Gerät zu verwenden, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben.
- Bei Schwangerschaften, Herzrhythmusstörungen und Arteriosklerose sollte der Arzt konsultiert werden, da die Messwerte in diesen Fällen ungenau sein können.
- Vor der Blutdruckmessung sollten Sie nicht essen, Alkohol trinken oder rauchen
- keinen Sport betreiben und kein Bad nehmen.
- Entspannen Sie sich vor der Messung.
- Ändern Sie die vom Arzt verschriebene Medikamentendosis niemals selbst.
- Bewahren Sie das OMRON M8 Comfort an einem trockenen, geschlossenen Ort bei einer Temperatur zwischen -20°C und 60°C auf.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das OMRON M8 Comfort längere Zeit nicht verwenden (mehr als 3 Monate).

Gebrauchshinweise

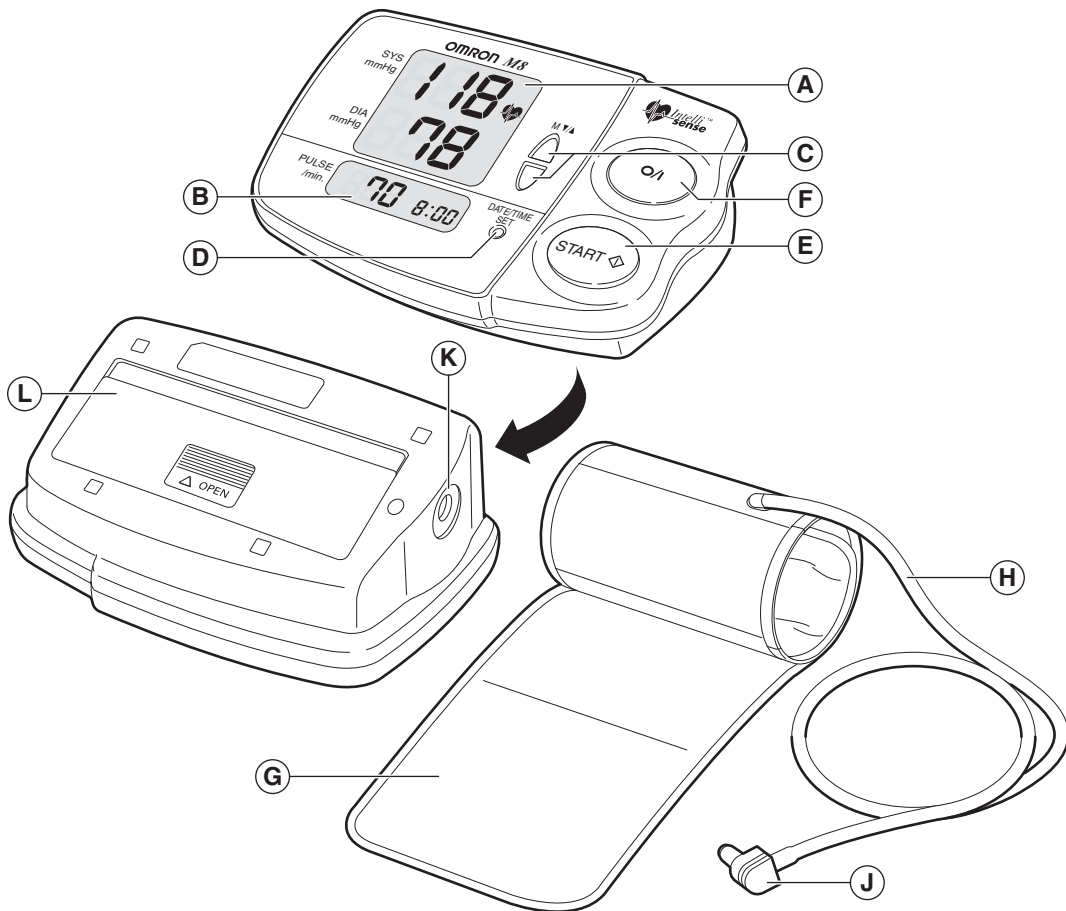
- Messen Sie Ihren Blutdruck mindestens zweimal pro Tag (vor dem Frühstück und nach der Arbeit).
- Das OMRON M8 Comfort sollte nicht von mehreren Personen verwendet werden.

- Messen Sie Ihren Blutdruck, bevor Sie ein blutdrucksenkendes Medikament einnehmen.
- Werfen Sie den Luftschlauchanschluss nicht weg.
- Belassen Sie die Batterien im Hauptgerät, wenn Sie den Wechselstromadapter verwenden.
- Sie können die Batterielebensdauer verlängern, indem Sie sowohl den Wechselstromadapter als auch die Batterien verwenden.
- Messen Sie den Blutdruck nicht während der Autofahrt.
- Messen Sie den Blutdruck stets am selben Arm.
- Legen Sie die Manschette vor Beginn der Blutdruckmessung am Oberarm an.

Achtung

- Bei diesem Gerät kann nur die OMRON M8 Comfort-Manschette verwendet werden. Verwenden Sie keine anderen Manschetten.
- Die Betriebstemperatur liegt zwischen 10°C und 40°C .
- Die Betriebsumgebung sollte frei von Vibrationen, Stößen, elektronischen Geräuschen, korrosivem Gas usw. sein.
- Führen Sie die Blutdruckmessung nicht bei direkter Sonneneinstrahlung durch.
- Handys sollten in einem Abstand von mindestens 5 Metern aufbewahrt werden.
- Legen Sie die Manschette ausschließlich am Oberarm an.
- Knicken oder quetschen Sie die Manschette und den Luftschlauch nicht.
- Lassen Sie das OMRON M8 nicht fallen.

2 Überblick



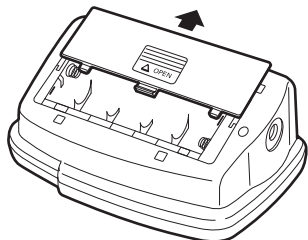
- A Anzeige des Blutdruckwerts
- B Anzeige von Puls, Datum und Uhrzeit
- C Speichertasten (▼/▲)
- D Taste zum Einstellen von

- Datum/Uhrzeit
- E Starttaste
- F Ein/Aus-Taste
- G Manschette
- H Luftschlauch

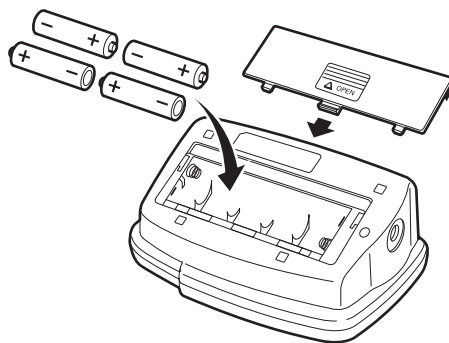
- J Luftschauchanschluss
- K Luftschauchbuchse
- L Batteriefach

3 Vorbereitung

3.1 Einlegen der Batterien



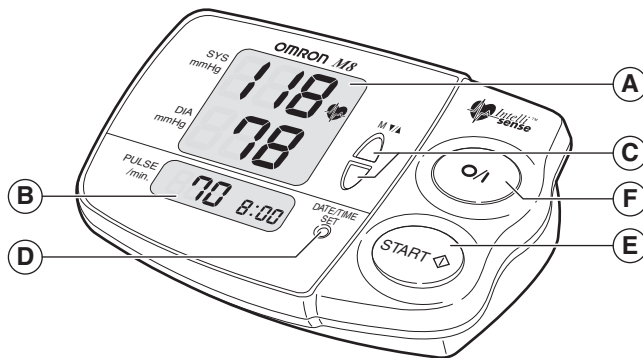
1 Schieben Sie den Batteriefachdeckel zur Seite und nehmen Sie ihn ab.



2 Legen Sie vier Batterien (wie angegeben) in das Batteriefach ein und schließen Sie dieses.

Achtung! Legen Sie vier identische 1,5 V Batterien des Typs AA ein.

3.2 Steuerungsfunktionen

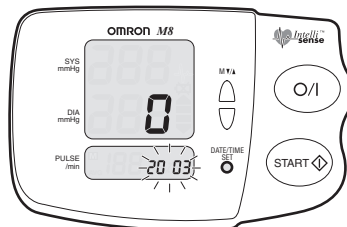
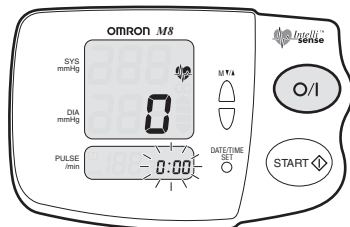


- A Anzeige des Blutdruckwerts
- B Anzeige von Puls, Datum und Uhrzeit
- C Speichertasten (▼/▲)
- D Taste zum Einstellen von Datum/Uhrzeit
- E Starttaste
- F Ein/Aus-Taste

3.3 Datum und Uhrzeit einstellen

Beim erstmaligen Einstellen des OMRON M8 Comfort werden die Werkseinstellungen (0:00 – 1/1 – 2003) angezeigt. Danach werden das aktuelle Datum und die aktuelle Uhrzeit angezeigt.

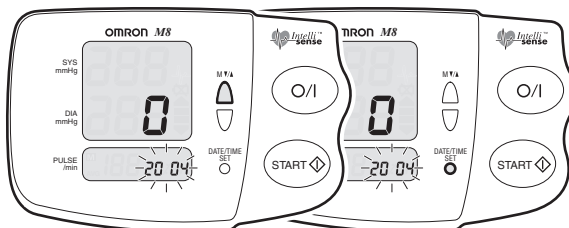
Hinweis: Verwenden Sie die graue Taste, um die Funktion auszuführen.



1 Drücken Sie die Ein/Aus-Taste.

2 Drücken Sie die Taste zum Einstellen von Datum/Uhrzeit 2 Sekunden lang, um zur Einstellung des Jahres zu wechseln.

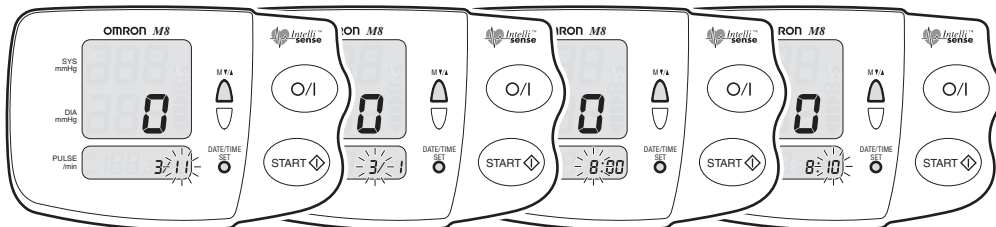
Hinweis: Drücken Sie die Taste zum Einstellen von Datum/Uhrzeit mit einem dünnen Gegenstand.



3 Drücken Sie die Speichertasten (▼/▲), um das Jahr einzustellen.

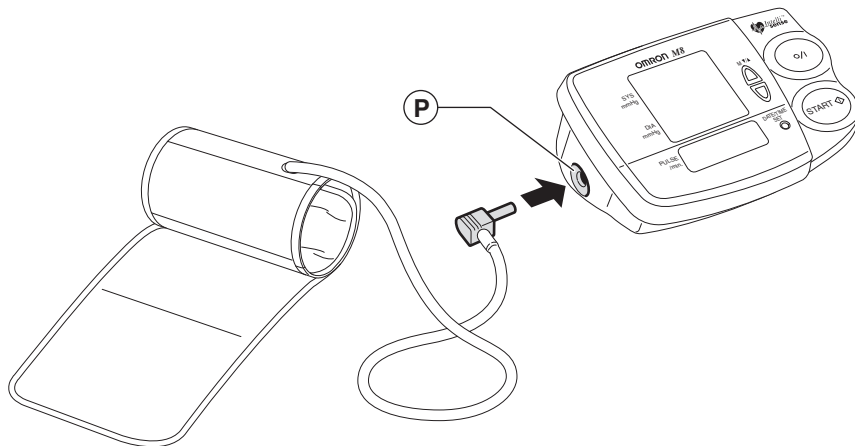
Hinweis: Halten Sie die Speichertaste gedrückt, um sich in der Auswahl schnell nach vorne zu bewegen.

Hinweis: Wenn Sie sich in der Auswahl bis zum Jahr 2030 bewegen, wird die Anzeige auf das Jahr 2003 zurückgesetzt. Halten Sie die Taste zum Einstellen von Datum/Uhrzeit gedrückt, um zur Einstellung des Datums zu wechseln.



4 Verwenden Sie die Speichertasten (▼/▲) und die Taste zum Einstellen von Datum/Uhrzeit, um nacheinander die Einstellungen für Monat, Stunde und Minuten vorzunehmen.

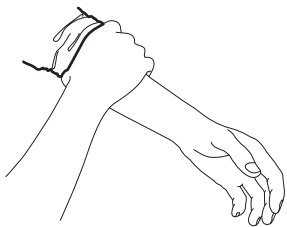
3.4 Anschließen der Manschette



P Luftschlauchbuchse

1 Stecken Sie den Luftschlauchanschluss in die Luftschlauchbuchse.

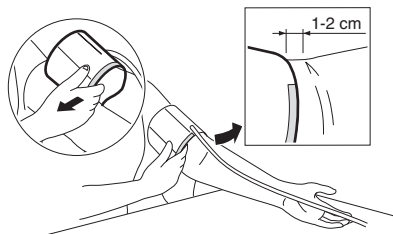
3.5 Anlegen der Manschette



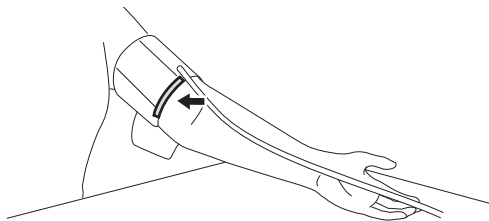
1 Machen Sie Ihren Oberarm frei.

Achtung! Schieben Sie Ihren Ärmel hoch, ohne dabei den Blutfluss zu stauen.

Achtung! Pumpen Sie die Manschette nicht auf, bevor Sie am Oberarm platziert wurde.

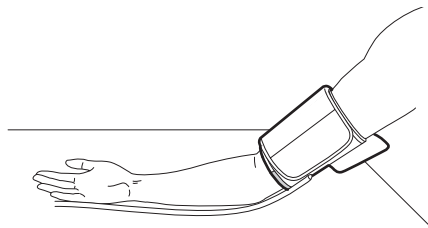


2 Öffnen Sie die Manschette mit der rechten Hand, und legen Sie die Manschette über Ihren linken Oberarm.

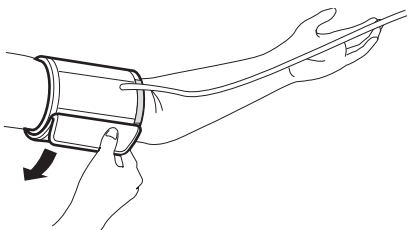


Hinweis: Die markierte Einfassung muss sich an der Armbiegung befinden.

Hinweis: Halten Sie den Schlauch mit Ihrem Mittelfinger gerade.



Hinweis: Bei Verwendung am rechten Arm sollte sich der Schlauch unterhalb Ihres Ellenbogens und parallel zu Ihrem kleinen Finger befinden.

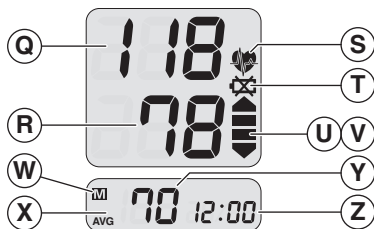


3 Halten Sie die Manschette fest, und legen Sie sie an Ihrem Arm an.

Achtung! Achten Sie darauf, dass die Manschette fest um den Oberarm liegt, ihn aber nicht einschnürt.

4 Betrieb

4.1 Messung



Q Systolischer Blutdruckwert in mmHg.

R Diastolischer Blutdruckwert in mmHg.

S Herzsymbol: blinkt während der Blutdruckmessung und leuchtet nach abgeschlossener Messung.

T Batterie leer: Die Batterien sind schwach oder leer.

U Aufpumpen: Die Manschette wird aufgepumpt und die Blutdruckmessung vorgenommen.

V Luftablassen: Die Blutdruckmessung ist abgeschlossen und die Luft wird aus der Manschette abgelassen.

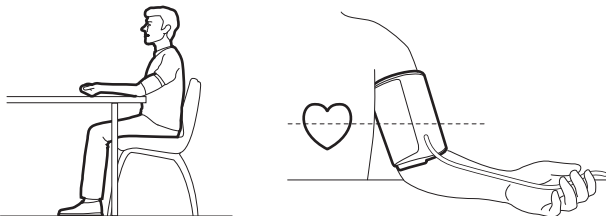
W Speicher: zeigt die gespeicherten Messwerte an.

X Mittelwert: zeigt den Mittelwert der letzten 3 Messungen an.

Y Puls: Herzschläge pro Minute.

Z Datum/Uhrzeit.

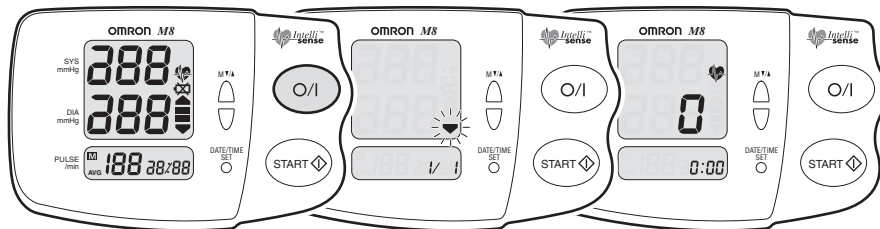
Achtung! Halten Sie zwischen zwei aufeinanderfolgenden Messungen einen Zeitabstand von mindestens drei Minuten ein.



1 Setzen Sie sich bequem an einen Tisch, stellen Sie beide Beine fest auf den Boden.

2 Legen Sie Ihren Arm mit der Handfläche nach oben entspannt auf den Tisch.

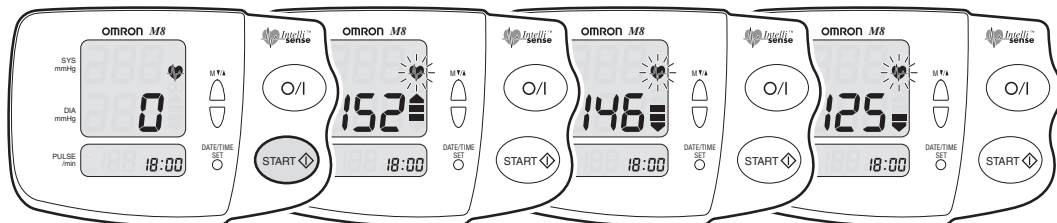
Achtung! Die Manschette sollte während der Blutdruckmessung auf Herzhöhe gehalten werden.



3 Drücken Sie die Ein/Aus-Taste.

Achtung! Warten Sie bis 0 und das Herz-Symbol angezeigt werden.

Achtung! Entfernen Sie die Manschette nicht während des Aufpumpvorgangs!

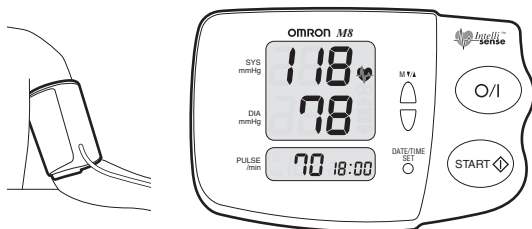


4 Drücken Sie die Starttaste für maximal 3 Sekunden.

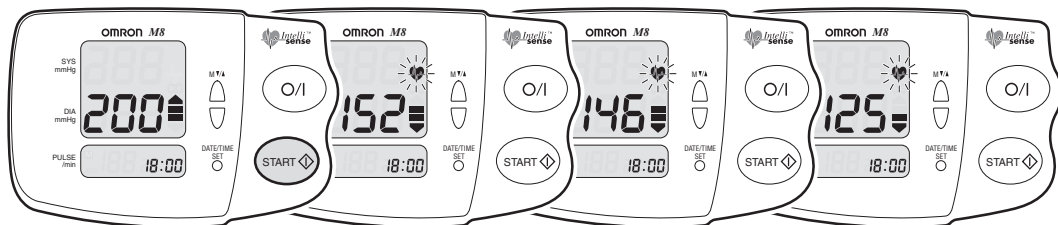
Hinweis: Die Manschette wird aufgepumpt. Wenn nötig, wird der Druck automatisch um 30 mmHg erhöht.

Achtung! Sitzen Sie ruhig, bewegen Sie sich möglichst nicht und sprechen Sie nicht.

Hinweis: Warten Sie, bis die Luft automatisch aus der Manschette abgepumpt wird.

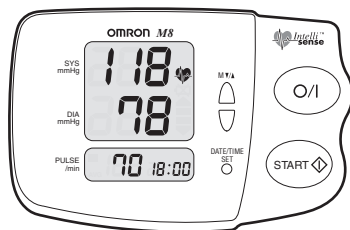


5 Wenn Sie wissen, dass Ihr systolischer Blutdruckwert über 220 mmHg liegt, drücken Sie die Starttaste und halten Sie sie gedrückt, bis der Wert, auf den das Gerät aufgepumpt wird, um 30 bis 40 mmHg über Ihrem angenommenen systolischen Blutdruckwert liegt.

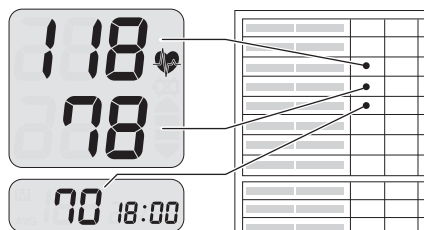


Achtung! Erhöhen Sie den Manschettendruck nicht über den nötigen Wert hinaus. Die Manschette kann nicht über einen Wert von 300 mmHg aufgepumpt werden!

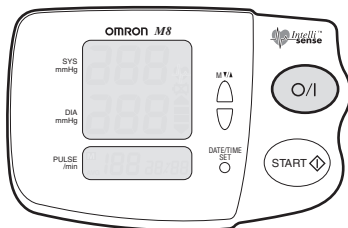
4.2 Ablesen der Anzeige



1 Lesen Sie die Blutdruck- und Pulsesswerte von der Anzeige ab.



2 Tragen Sie die Werte in Ihren persönlichen Blutdruckpass ein.

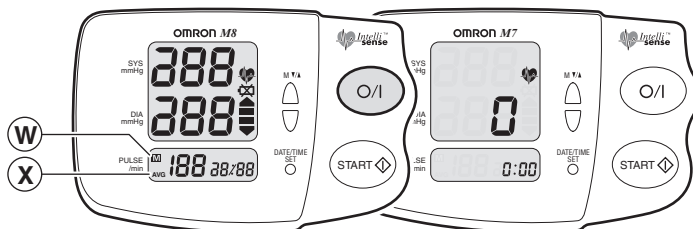


3 Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das Gerät abzuschalten.

Hinweis: Das Gerät schaltet sich nach 5 Minuten automatisch aus.

5 Speicher

5.1 Abrufen der früheren Werte

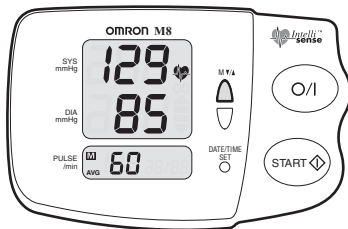


W Speicher: zeigt die gespeicherten Messwerte an.

X Mittelwert: zeigt den Mittelwert der letzten 3 Messungen an.

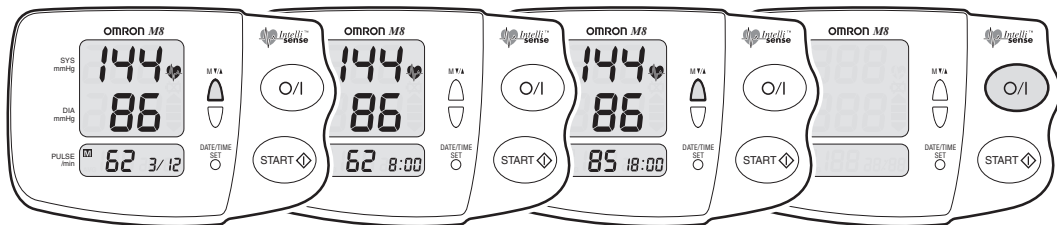
1 Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das Gerät einzuschalten.

Achtung! Warten Sie bis 0 und das Herz-Symbol angezeigt werden.



2 Drücken Sie die Speichertaste (▲).

Hinweis: Die Mittelwerte der letzten 3 Blutdruck- und Pulsmessungen werden angezeigt.



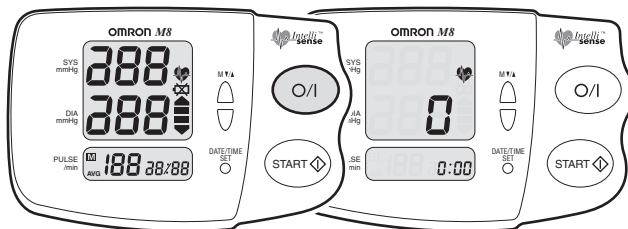
3 Drücken Sie die Speichertasten (▼/▲), um die letzten und die vorherigen Werte anzuzeigen.

Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das Gerät auszuschalten.

Hinweis: Die Datums- und Uhrzeitangaben der Messungen werden abwechselnd angezeigt.

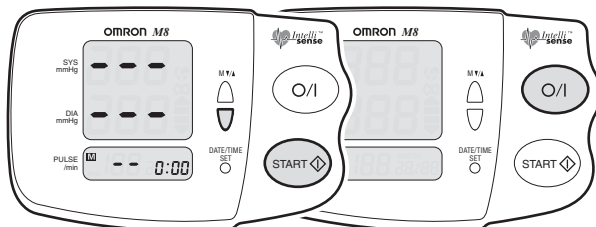
Hinweis: Halten Sie die Speichertasten (▼/▲) gedrückt, um sich in der Auswahl schnell nach vorne zu bewegen.

5.2 Löschen des Speichers



1 Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das Gerät einzuschalten.

Achtung! Warten Sie bis 0 und das Herz-Symbol angezeigt werden.

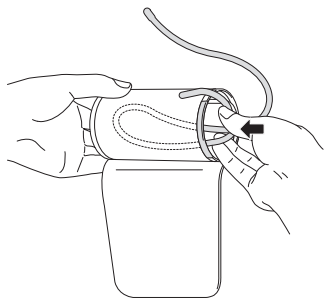


2 Drücken Sie gleichzeitig die Speichertaste (▼) und die Starttaste, um den Speicher zu löschen.

Hinweis: Drücken Sie zunächst die Speichertaste (▼), da durch das Drücken der Starttaste der Aufpumpvorgang gestartet wird.

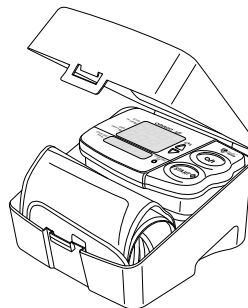
Achtung! Alle gespeicherten Messwerte werden gelöscht!
Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das Gerät auszuschalten.

6 Aufbewahrung



1 Legen Sie den Luftschlauch leicht zusammen, und führen Sie ihn in die Manschette ein.






Hinweis: Ziehen Sie den Luftschlauch nicht ab.



2 Legen Sie die Manschette und das Hauptgerät in die Aufbewahrungstasche.

- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das OMRON M8 Comfort längere Zeit nicht verwenden (mehr als 3 Monate).
- Bewahren Sie das OMRON M8 Comfort in der Verpackung an einem trockenen, geschlossenen Ort bei einer Temperatur zwischen -20°C und 60°C auf.

7 Störungen: Ursachen und Behebung

Anzeige	Störung	Ursache	Behebung
	Inkorrektes Aufpumpen	Bewegung	Wiederholen Sie die Messung. Halten Sie die Starttaste gegebenenfalls gedrückt, um das Aufpumpen manuell vorzunehmen
	Korrekte Anzeige der Messwerte nicht möglich	Bewegung, Schall Manschette wurde nicht richtig angelegt	Folgen Sie den Anweisungen und wiederholen Sie die Messung
		Starttaste wurde länger als 3 Sekunden gedrückt gehalten Manschette verliert Luft	
		Der Manschettendruck ist zu hoch	Folgen Sie den Anweisungen und wiederholen Sie die Messung
	Fehlerhafter Speichervorgang		Wenden Sie sich hierfür an einen OMRON-Fachhändler Sluit de netadapter juist aan; volg de instructies
 Leere Anzeige	Spannung zu gering	Die Batterien sind schwach oder leer	Legen Sie gemäß den Anweisungen in der Gebrauchsanleitung vier neue, identische 1,5 V Batterien des Typs AA ein Schließen Sie den Wechselstromadapter gemäß den Anweisungen in der Gebrauchsanleitung an
		Wechselstromadapter nicht eingesteckt	
Es befinden sich keine Daten im Speicher		Wechselstromadapter nicht eingesteckt	Legen Sie vier neue, identische 1,5 V Batterien des Typs AA ein
Unerklärliche Messwerte		Falsche Gerätehandhabung	Folgen Sie den Anweisungen und wiederholen Sie die Messung

8 Wartung und Ersatzteile

Reinigungsanweisungen

- Verwenden Sie ein weiches, trockenes Tuch, um Flecken vom OMRON M8 Comfort zu entfernen.
- Reinigen Sie das Hauptgerät und die Manschette des OMRON M8 Comfort mit einem weichen, leicht feuchten Tuch und Seife.

Achtung! Reinigen Sie das Gerät nicht mit Benzin, Verdünnern oder anderen Lösungsmitteln!

Achtung! Waschen Sie die Manschette nicht!

- Nehmen Sie selbst keinerlei Reparaturen vor. Sollte ein Gerätedefekt auftreten, wenden Sie sich an einen der auf der Verpackung angegebenen OMRON-Fachhändler.

Eichung

- Es wird empfohlen, das OMRON M8 Comfort alle zwei Jahre überprüfen zu lassen, um die korrekte Funktion und Genauigkeit des Geräts zu gewährleisten. Wenden Sie sich hierfür an einen der auf der Verpackung

angegebenen OMRON-Fachhändler.

Ersetzen der Manschette

- Entfernen Sie den Luftschlauchanschluss, und verwenden Sie ihn mit einer neuen Manschette.

Austausch der Batterien

- Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach und legen Sie vier neue, identische 1.5 V Batterien des Typs AA ein.

Ersatzteile


- OMRON stellt an seine Produkte hohe Qualitätsanforderungen. Das vorliegende Blutdruckmessgerät enthält keine Teile, die einer regelmäßigen Wartung bedürfen. Nach Öffnen des Gerätes ist eine ordnungsgemäße Kalibrierung notwendig.

Achtung! Entsorgen Sie die Batterien und das OMRON M8 Comfort gemäß den nationalen Bestimmungen zur Entsorgung elektronischer Produkte.



9 Technische Daten

Produktname	Digitales automatisches Blutdruckmessgerät HEM-780-D
Modell	M8 Comfort
Anzeige	Digitales LCD
Messbereich	Druck: 0 - 299 mmHg / Puls: 40 - 180/Minute
Genauigkeit	Druck: ± 3 mmHg / Puls: ± 5 % des angezeigten Werts
Aufpumpen	Automatisch (Fuzzy Control)
Luftablass	Automatisches Luftablassen durch gesteuertes Luftabpumpventil
Druckmessung	Elektrostatischer Drucksensor (kapazitiv)
Speicher	90 Messwerte
Stromversorgung	4 x 1,5 V Batterien des Typs AA Wechselstromadapter (optionales Zusatzprodukt) Mit neuen Batterien können etwa 300 Messungen durchgeführt werden
Batterie-Lebensdauer	
Betriebstemperatur / Luftfeuchtigkeit	+10°C bis +40°C / 30 % bis max. 85 % relative Luftfeuchtigkeit
Betriebsumgebung	Frei von Vibrationen, Stößen, magnetischen Feldern, elektronischen Geräuschen usw.
Temperatur und Luftfeuchtigkeit bei Aufbewahrung	-20°C bis +60°C / 10 % bis max. 95 % relative Luftfeuchtigkeit
Gewicht	Hauptgerät etwa 400 g, exkl. Batterien, Manschette etwa 130 g
Abmessungen	etwa 16,5 cm (B) x 7,3 cm (H) x 11,0 cm (T), Manschette etwa 15,0 cm (B) x 58,2 cm (L) Armmfang 22 cm bis 42 cm
Zubehör	Manschette HEM-CUFF-P, Hartschalenbox, Gebrauchsanweisung, Garantieschein, Blutdruckpass, Netzadapter
Hinweis	Technische Änderungen ohne Vorankündigung vorbehalten

 = Typ B

 0197

Hersteller
Vertretung in Europa
Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen der EG-Richtlinie 93/42/EWG (Richtlinie über medizinische Geräte). Dieses Blutdruckmessgerät entspricht dem europäischen Standard EN 1060 für nichtinvasive Blutdruckmessgeräte, Teil 1 - Allgemeine Anforderungen und Teil 3 - Ergänzende Anforderungen für elektromechanische Blutdruckmessgeräte.

10 Allgemeine Informationen zum Blutdruck

Blutkreislauf

Durch den Blutkreislauf wird der Körper mit Sauerstoff versorgt. Als Blutdruck wird der auf die Arterien wirkende Druck bezeichnet.

Der systolische Blutdruckwert (der erste, höhere Wert) gibt den Blutdruck an, der entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in die Adern pumpt.

Der diastolische Blutdruckwert (der zweite, niedrigere Wert) gibt die Druckhöhe an, wenn das Herz wieder erschlafft und sich mit Blut füllt.

Klassifizierung von Blutdruckwerten

Das Klassifizierungssystem wurde von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) und der ISH (International Society of Hypertension) entwickelt. Es basiert auf Blutdruckmesswerten, die bei ambulanten Patienten im Sitzen gemessen wurden.

Gesundheit und Blutdruck

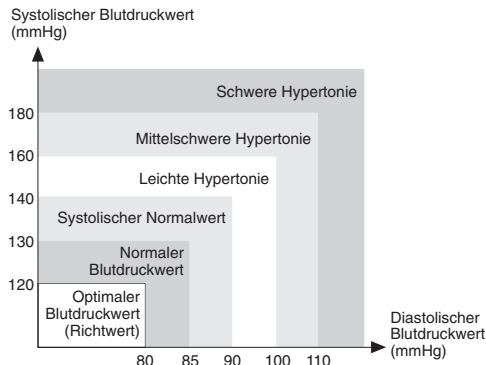
Bluthochdruck oder Hypertonie tritt mit fortschreitendem Alter verstärkt auf. Bewegungsmangel, Übergewicht und hohe LDL-Werte (Cholesterin, das sich an den Gefäßwänden ablagern kann) tragen zusätzlich zur Verringerung der Elastizität der Blutgefäße bei.

Hypertonie beschleunigt die Verengung der Blutgefäße, was zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen kann. Eine regelmäßige Überprüfung der Blutdruckwerte ist daher besonders wichtig. Die Höhe des Blutdrucks schwankt im Laufe des Tages. Messen Sie Ihren Blutdruck daher regelmäßig, um einen Überblick Ihres Blutdrucks zu erhalten.

Symptome der Hypertonie

Hypertonie kann lange Zeit unbemerkt bleiben, da keine merklichen Symptome auftreten. Mögliche Ursachen für hohe Blutdruckwerte sind:

- Übergewicht
- Hohe Cholesterin-Werte
- Rauchen
- Erhöhter Alkoholkonsum
- Stress
- Übertriebenes Salzen von Speisen
- Bewegungsmangel
- Genetische Veranlagung
- Andere Leiden wie Nierenbeschwerden oder Störungen des Hormonhaushalts.



Gemäß der Blutdruckklassifizierung der WHO/ISH.

Messen des Blutdrucks

Durch die tägliche Blutdruckmessung kann Bluthochdruck früh erkannt und medizinisch behandelt werden.

Bei der oszillometrischen Messmethode wird der Blutdruck durch das Messen der durch den Herzschlag ausgelösten Druckimpulse bestimmt.

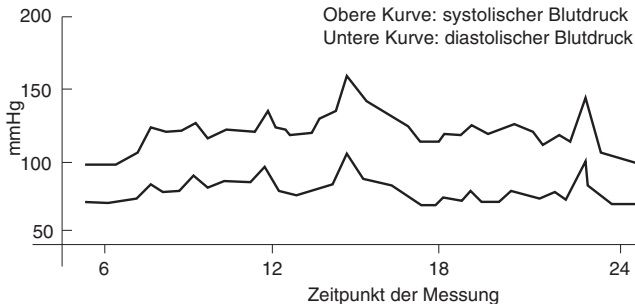
Da die Höhe des Blutdrucks im Laufe des Tages schwankt (siehe Abbildung auf der nächsten Seite), sollte der Blutdruck immer zur selben Tageszeit gemessen werden. Dadurch wird sichergestellt, dass die Messwerte tatsächlich vergleichbar sind. Die Situation in der Arztpraxis verursacht häufig ein nervöses, angespanntes Gefühl, das den Blutdruck ansteigen lässt, sodass er höher ist als unter „normalen“ Alltagsbedingungen. Dieses Phänomen wird als „Weißkittelhypertonie“ bezeichnet.

Behandlung des Bluthochdrucks

Stellen Sie bei der Blutdruckmessung wiederholt und

über mehrere Tage hinweg systolische Werte von 140 - 160 mmHg und diastolische Werte von 90 - 95 mmHg oder höher fest, sollten Sie sich einer medizinischen Untersuchung unterziehen. Die von Ihrem Arzt verschriebene Behandlung können Sie selbst durch folgende Maßnahmen unterstützen:

- Halten Sie Diät und senken Sie Ihre Cholesterin-Werte, indem Sie weniger Kalorien und Fett zu sich nehmen. Essen Sie weniger tierische Fette und mehr Obst und Gemüse.
- Schränken Sie den Alkoholkonsum ein.
- Verwenden Sie weniger Salz: Die Deutsche Bluthochdruck-Liga empfiehlt eine durchschnittliche Tagesdosis von 6 g Salz (ein Teelöffel).
- Geben Sie das Rauchen auf.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Überwachen Sie Ihren Blutdruck.



Beispiel: Druckunterschiede innerhalb eines Tages (35-jähriger Mann)

OMRON MEDIZINTECHNIK

Handelsgesellschaft mbH, Windeckstraße 81a, D-68163 Mannheim, Deutschland.

www.omron-medizintechnik.de. Tel.: 0621 / 833 48-0, Fax: 0621 / 833 48-20.

@: ohgd.info@eu.omron.com