

# Omron M3 Comfort / X3 Comfort beknopte handleiding

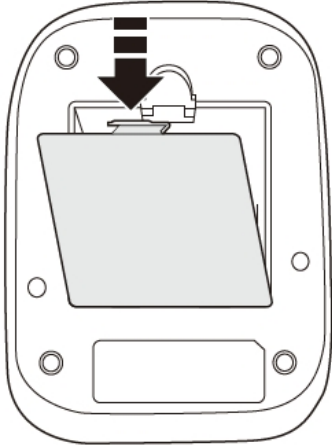


<b>1. Batterijen plaatsen / vervangen</b> .....	3
<b>2. Datum en Tijd instellen</b> .....	4
<b>3. Het geheugen</b> .....	5
3.1 Het geheugen bekijken .....	5
3.2 Gemiddelde laatste 2 of 3 metingen uitgevoerd binnen 10 minuten .....	6
3.3 Alle meetresultaten wissen van de huidige gebruiker.....	6
<b>4. Gastmodus gebruiken</b> .....	7
<b>5. Uitleg scherm en symbolen</b> .....	7
5.1 Bloeddruk, hartslag, datum en tijd .....	7
5.2 Symbolen .....	8

## 1. Batterijen plaatsen / vervangen

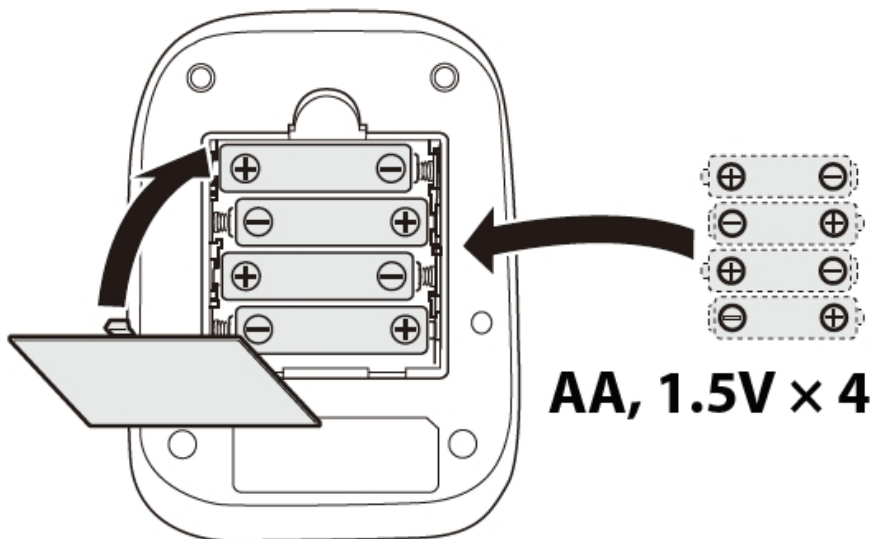
De Omron M3 Comfort bloeddrukmeter werkt op 4 batterijen van het type AA. (Gebruik altijd 4 “nieuwe” batterijen van hetzelfde merk en type voor een goede werking)

Aan de onderkant van de bloeddrukmeter zit een klepje wat toegang geeft tot het compartiment waar de batterijen moeten komen / zitten. Open dit klepje. (Zie onderstaande afbeelding)



Als het klepje eraf is, plaatst u de batterijen. (Zie onderstaande afbeelding)


**LET OP:** Let bij het plaatsen van de batterijen goed op de “+” en de “-” kant van de batterij en hoe deze in het batterijvak geplaatst moet worden.



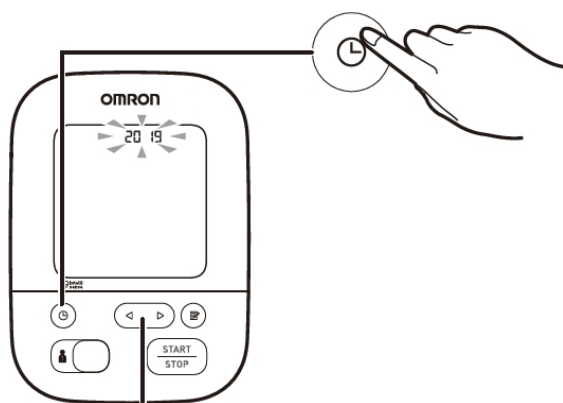
Plaats vervolgens het klepje weer terug op zijn plek en zet de bloeddrukmeter weer rechtop. Als de batterijen goed zijn geplaatst en vol zijn, ziet u op het scherm een knipperend jaartal.

U kunt vervolgens de tijd in gaan stellen. (Zie volgend hoofdstuk)

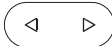

## 2. Datum en Tijd instellen

Wanneer u bij het eerste gebruik de batterijen plaatst of wanneer u de batterijen vervangt, dient u de datum en tijd in te stellen. Dit is belangrijk, omdat de bloeddrukmeter bij elke bloeddrukmeting de datum en tijd vastlegt. Zo kunt u later gemakkelijk terugzien, wat uw bloeddrukwaarden waren op een bepaalde dag en tijdstip. U kunt de tijd ook handmatig instellen door op de tijdknop te drukken. 

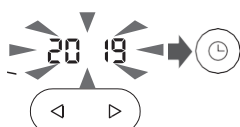
Wanneer u op deze knop drukt of de batterijen plaatst, gaat er rechts bovenin een jaartal knipperen en kunt u beginnen met het instellen van de tijd.



**Terug / Vooruit**

Zoals u op de afbeelding hierboven kunt zien, heeft de Omron M3 Comfort een aantal knoppen onderaan het apparaat zitten. Voor het instellen van de datum en tijd maakt u alleen gebruik van de knop met de pijltjes naar links en naar rechts voor het kiezen van het jaar / maand / dag en de knop links daarvan om uw keuze te bevestigen, de tijdknop.  

Als eerste krijgt een knipperend jaartal te zien:



Gebruik de pijltjestoets om het juiste jaar te kiezen en bevestig dit met de tijdknop. U ziet vervolgens een knipperende datum:



Als eerste stelt u met de pijltjestoets de maand in en drukt u op de tijdknop om dit te bevestigen. Daarna gaat de dag knipperen:



Gebruik wederom de pijltjestoets voor het instellen van de juiste dag en bevestig dit met de tijdknop. Als laatste krijgt u een knipperende tijd te zien:



Als eerste stelt u het juiste uur in en drukt u op de tijdknop om te bevestigen en vervolgens knipperen de minuten. Stel ook deze in en druk nog éénmaal op de tijdknop om de tijd te bevestigen.

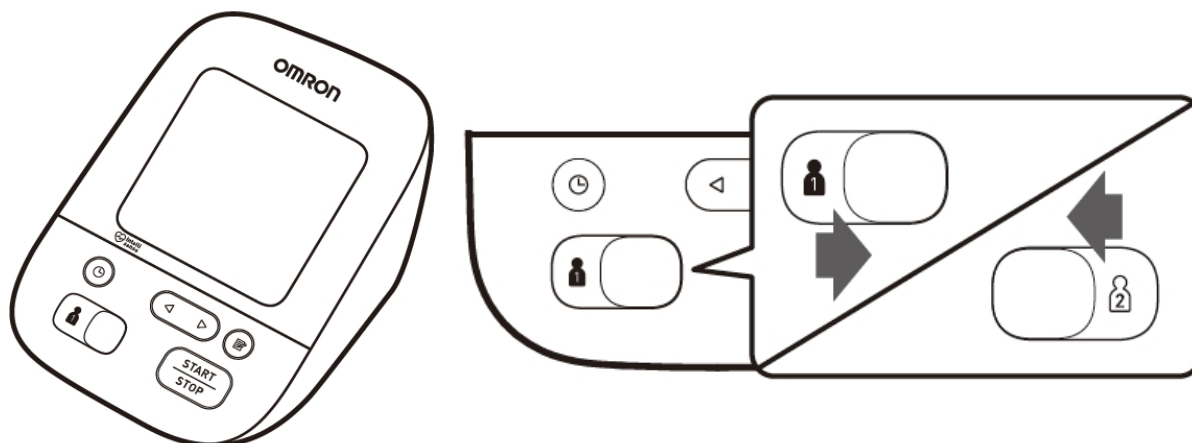
**De datum en tijd zijn nu ingesteld!**

### 3. Het geheugen

De Omron M3 Comfort heeft 2 gebruikersprofielen met elk 60 geheugenplaatsen. Persoon 1 kan dan bijvoorbeeld gebruik maken van gebruikersprofiel 1 en elke meting wordt dan opgeslagen in het geheugen. Als het geheugen van persoon 1 vol is, dus de 60 heeft bereikt, zal bij elke nieuwe meting de oudste meting worden verwijderd. Hetzelfde geldt voor gebruikersprofiel 2.

#### 3.1 Het geheugen bekijken

Voordat u het geheugen gaat bekijken, moet u eerst het gewenste gebruikersprofiel kiezen:

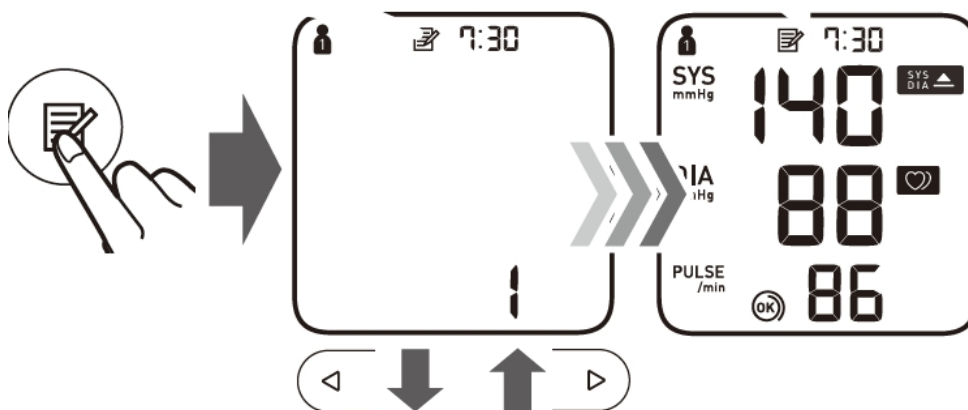


Selecteer met de schuifknop het gewenste gebruikersprofiel. (Zie afbeelding hierboven)

Druk op de geheugenknop om de opgeslagen metingen te bekijken.



U krijgt dan de eerst opgeslagen meting te zien:

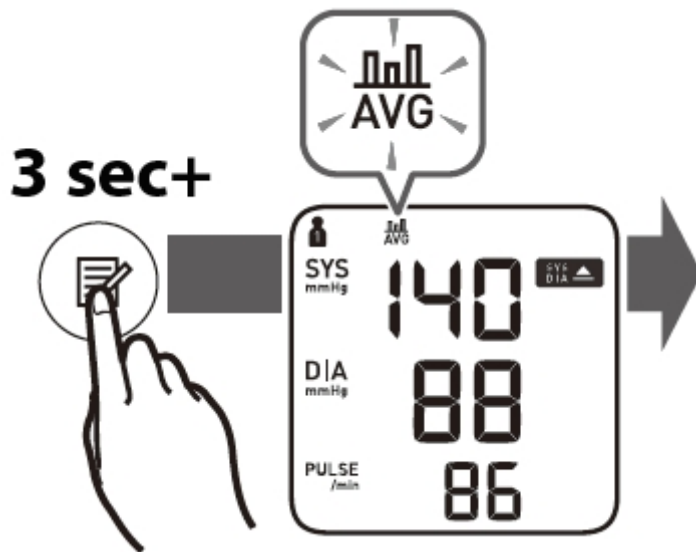


U kunt met de pijltjestoets door alle opgeslagen metingen heenlopen.

Elke keer als u op het pijltje drukt, ziet u eerst een getal en daarna de bloeddrukwaarden. Waarbij 1 de meest recente meting is. Als voorbeeld: Wanneer u op meting 1 staat en u drukt op het pijltje naar rechts, verschijnt er eerst een 2 en vervolgens de bloeddrukwaarden van meting 2. Drukt u weer op het pijltje naar rechts, dan verschijnt er een 3 en vervolgens de bloeddrukwaarden van meting 3, enzovoort.

### 3.2 Gemiddelde laatste 2 of 3 metingen uitgevoerd binnen 10 minuten

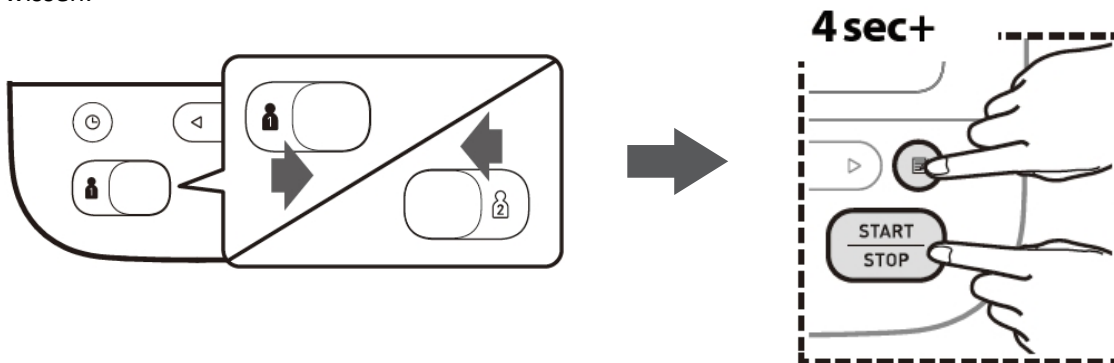
Het is met de Omron M3 Comfort mogelijk om het gemiddelde te berekenen van de laatste 2 of 3 metingen. Er moeten dan wel eerst 2 of 3 metingen zijn uitgevoerd binnen 10 minuten. Als u dit gedaan heeft, drukt u ongeveer 3 seconden lang op de geheugenknop:



Het gemiddelde wordt getoond van de laatste 2 of 3 metingen die binnen 10 minuten zijn gedaan.

### 3.3 Alle meetresultaten wissen van de huidige gebruiker

Het is mogelijk om alle meetresultaten van 1 gebruiker te wissen. U moet hierbij goed opletten dat u de metingen van de juiste gebruiker verwijdert. Selecteer eerst het gebruikersprofiel dat u wilt wissen.

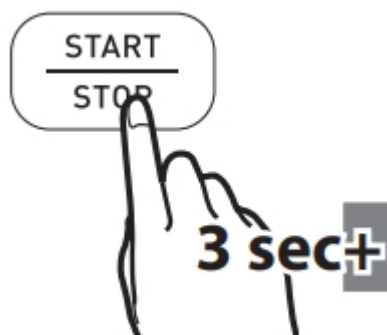


Druk vervolgens ongeveer 4 seconden lang gelijktijdig op de geheugenknop en de START / STOP knop. U ziet vervolgens een scherm met lege waarden knipperen. Als het scherm gestopt is met knipperen, kunt u de knoppen loslaten en is het geheugen gewist.

## 4. Gastmodus gebruiken

Als u een meting wilt uitvoeren bij iemand anders of u wilt een meting uitvoeren zonder dat het wordt opgeslagen in het geheugen, kunt u gebruik maken van gastmodus.

Als u een gastmeting wilt starten, drukt u ongeveer 3 seconden op de START / STOP knop tot de meting start. (Zie afbeelding hieronder)



De bloeddrukmeter begint dan met meten. Als de meting klaar is, zullen de resultaten van de gastmeting op het scherm worden getoond.

*Let op: Deze meetresultaten worden niet opgeslagen in het geheugen!*

## 5. Uitleg scherm en symbolen

Er zijn tegenwoordig veel verschillende modellen bloeddrukmeters. Je hebt de eenvoudige bloeddrukmeters die enkel de bloeddruk en de hartslag meten, maar je hebt ook de meer geavanceerde modellen, die naast de bloeddruk nog vele andere mogelijkheden hebben. Al deze functies worden vaak weergegeven op het scherm met symbolen en getallen. In dit hoofdstuk zal worden uitgelegd hoe je de bloeddruk moet aflezen en wat de symbolen precies betekenen.

### 5.1 Bloeddruk, hartslag, datum en tijd

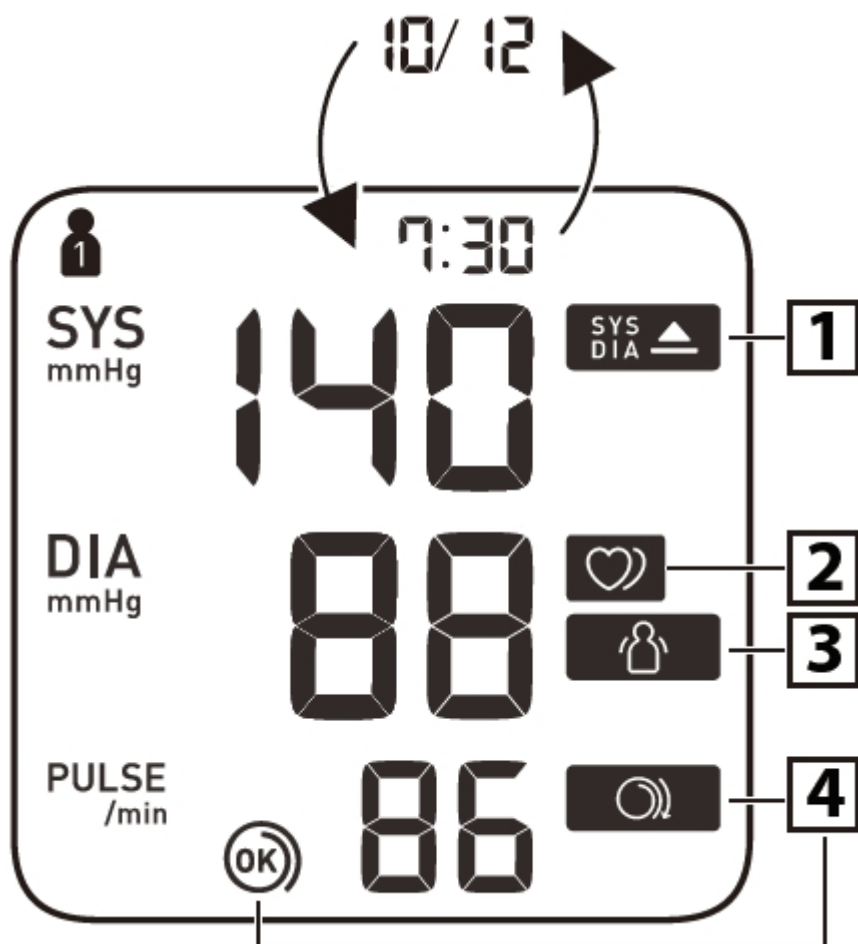
Het belangrijkste van een bloeddrukmeter is uiteraard de bloeddruk, maar ook de hartslag. Veel bloeddrukmeters tonen ook de hartslag, aangezien beide een sterke relatie met elkaar hebben en veel samenwerken. De bloeddruk wordt gemeten in millimeters kwikdruk, mmHg. De bloeddruk bestaat uit twee waarden, zoals 130/80; dit wordt uitgesproken als "130 over 80".



- De eerste waarde is de 'bovendruk' of systolische bloeddruk, de maximumdruk in het bloed als uw hart slaat en het bloed in uw lichaam rondpompt. Dit is altijd de hoogste bloeddrukwaarde en in het scherm het bovenste getal waar "**SYS**" voor staat.
- De tweede waarde is de 'onderdruk' of diastolische bloeddruk, het minimumniveau van de druk in het bloed tussen de hartslagen in, wanneer het hart zich ontspant en met bloed vult. Dit is altijd de laagste bloeddrukwaarde en in het scherm het middelste getal waar "**DIA**" voor staat.
- Ook toont de bloeddrukmeter de hartslag. Dit is het onderste getal waar "**PULSE**" voor staat.

Bij elke meting wordt ook de datum en tijd van de meting opgeslagen. Zo kunt u precies zien, wanneer en op welk tijdstip u een bepaalde bloeddrukwaarde had.

## 5.2 Symbolen

Naast de bloeddruk en hartslag heeft deze bloeddrukmeter nog een aantal andere functies, die op het scherm met symbolen worden weergegeven. (Zie onderstaande afbeelding en uitleg)



1. Verschijnt als **"SYS"** 135 mmHg of hoger is en/of **"DIA"** 85 mmHg of hoger is.
2. Verschijnt wanneer tijdens een meting een onregelmatig ritme\*\* wordt gedetecteerd. Neem contact op met uw (huis)arts als dit symbool blijft verschijnen.
3. Verschijnt wanneer uw lichaam tijdens een meting beweegt. Verwijder de armmanchet, wacht 2-3 minuten en probeer het opnieuw.
4.  De manchet zit strak genoeg.  Breng de manchet strakker aan.

**\*\* Een onregelmatig hartslagritme wordt gedefinieerd als een ritme dat 25% lager of 25% hoger is dan het gemiddelde ritme dat tijdens een meting wordt gedetecteerd.**