Bloeddrukmeter.shop
de specialist

Omron M1 Basic

Handleiding van de specialist

Model HEM-7090-E



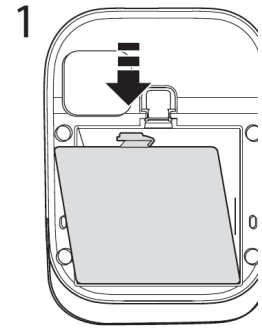
1. Gebruik van batterijen 3
1.1 Batterijen plaatsen / vervangen 3
2. Het gebruik van de manchet 4
3. Een meting uitvoeren 6
3.1 Voorbereiding 6
3.2 De juiste houding 6
3.3 De meting starten 6
4. Het geheugen 8
4.1 De laatste meting bekijken 8
4.2 Het apparaat resetten naar de standaardinstellingen 8
5. Uitleg scherm en symbolen 9
5.1 Bloeddruk en hartslag 9
5.2 Symbolen 9
6. Foutmeldingen en problemen oplossen 10
7. Technische specificaties en garantie 12
7.1 Specificaties 12
7.2 Gebruik en doelgroep 12
7.3 Onderhoud en garantie 13

1. Gebruik van batterijen

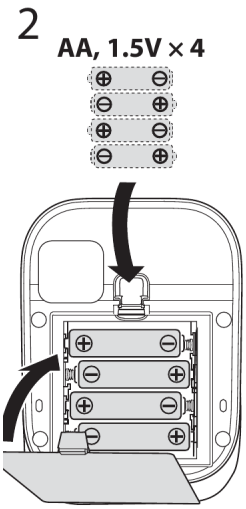
De Omron M1 Basic werkt uitsluitend op batterijen. Het apparaat heeft geen aansluiting voor een netadapter; een netadapter kan bij dit model dus niet worden gebruikt. Bij aankoop worden 4 batterijen meegeleverd, zodat u direct kunt beginnen met meten.

1.1 Batterijen plaatsen / vervangen

De Omron M1 Basic werkt op 4 batterijen van het type AA (1,5 V). Gebruik uitsluitend alkaline- of mangaanbatterijen; andere typen batterijen, zoals oplaadbare batterijen, zijn niet geschikt. Gebruik altijd 4 nieuwe batterijen van hetzelfde merk en type en combineer nooit nieuwe met gebruikte batterijen. Kies bij voorkeur een goed merk, zoals bijvoorbeeld Duracell.
Met nieuwe alkalinebatterijen kunt u ongeveer 900 metingen uitvoeren. Let op: de meegeleverde batterijen kunnen een kortere levensduur hebben dan nieuwe batterijen.
Aan de onderkant van de bloeddrukmeter zit een klepje dat toegang geeft tot het batterijvak. Druk op het lipje en open dit klepje. (Zie onderstaande afbeelding)



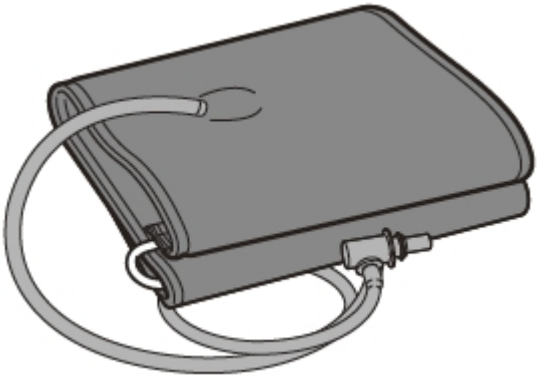
Als het klepje eraf is, plaatst u de 4 batterijen. (Zie onderstaande afbeelding)
LET OP: Let bij het plaatsen van de batterijen goed op de “+” en de “-” kant van de batterij en hoe deze in het batterijvak geplaatst moet worden.



Plaats vervolgens het klepje weer terug op zijn plek en zet de bloeddrukmeter weer rechtop. Als de batterijen goed zijn geplaatst en vol zijn, kunt u beginnen met meten.
Goed om te weten: bij het vervangen van de batterijen blijft de opgeslagen meting bewaard.
LET OP: Verwijder de batterijen als u de bloeddrukmeter voor lange tijd niet gebruikt!

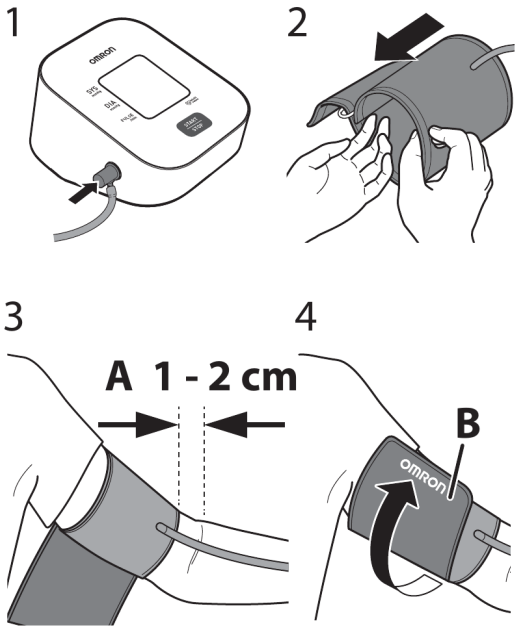
2. Het gebruik van de manchet

De Omron M1 Basic (HEM-7090-E) wordt standaard geleverd met een medium manchet (HEM-CR24) met een bovenarmomtrek van 22 cm - 32 cm. Aan de manchet zit een slangetje met een plug aan het uiteinde. (Zie onderstaande afbeelding)



Hoe moet de manchet op de juiste manier gebruikt worden: (Zie onderstaande afbeelding)

1. Sluit de plug van de manchet aan op de luchtaansluiting aan de linkerzijkant van de bloeddrukmeter.
2. Steek uw hand en arm door de manchet helemaal tot aan uw bovenarm.
3. Zorg ervoor dat de kant met de slang van de manchet 1 à 2 cm boven de binnenkant van uw elleboog zit.
4. Zorg ervoor dat de luchtslang zich aan de binnenkant van uw arm bevindt en wikkel de manchet stevig rond uw arm, zodat deze niet meer kan wegglijden.



Als de manchet op de juiste manier is aangelegd, kunt u beginnen met meten.

Tip: Meet u op de rechterarm, dan zit de luchtslang aan de zijkant van uw elleboog. Let erop dat u uw arm niet op de luchtslang laat rusten. Gebruik bovendien altijd dezelfde arm voor uw metingen, omdat de bloeddruk tussen de linker- en rechterarm kan verschillen.

Andere manchetmaten
Past de standaardmanchet niet goed om uw arm? Dan kunt u de M1 Basic (HEM-7090-E) volgens de handleiding van Omron ook gebruiken met de volgende optionele manchetten:

Manchet	Modelnummer	Armomtrek
Kleine manchet (CS2)	HEM-CS24-E	17 - 22 cm
Medium manchet (CM2) – standaard meegeleverd	HEM-CR24-E	22 - 32 cm
Grote manchet (Easy Cuff)	HEM-RML31	22 - 42 cm

LET OP: Gooi de luchtplug van de manchet niet weg. Deze kan nodig zijn voor een optionele manchet. Gebruik uitsluitend manchetten die door Omron zijn goedgekeurd voor dit apparaat; andere manchetten kunnen leiden tot onjuiste meetwaarden.

3. Een meting uitvoeren

3.1 Voorbereiding

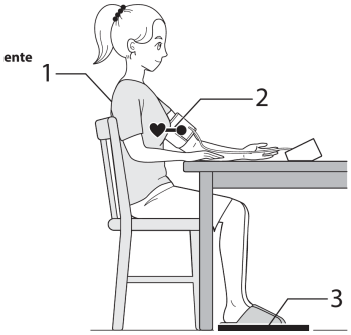
Een betrouwbare meting begint met een goede voorbereiding:

- Vermijd minimaal 30 minuten vóór de meting: eten, roken, alcohol, cafeïne (zoals koffie), sporten en een bad of douche nemen.
- Rust minimaal 5 minuten voordat u de meting start.
- Verwijder strakke of dikke kleding van uw bovenarm.
- Zorg dat er tijdens de meting geen mobiele telefoon of ander elektrisch apparaat binnen 30 cm van de bloeddrukmeter is.

3.2 De juiste houding

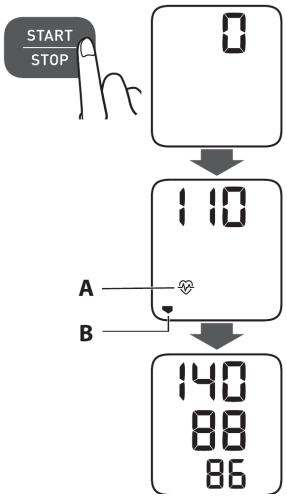
Ontspan en ga comfortabel zitten. Blijf tijdens de meting stil zitten en praat niet. (Zie onderstaande afbeelding)

1. Zorg dat uw rug en arm ondersteund worden.
2. Houd de manchet op dezelfde hoogte als uw hart.
3. Zet uw voeten plat op de grond en kruis uw benen niet.



3.3 De meting starten

1. Druk op de START/STOP-knop. De manchet wordt automatisch opgepompt.
2. Tijdens de meting knippert het hartslagsymbool (A) bij elke hartslag. Terwijl de manchet leegloopt, verschijnt het leegloopsymbool (B).
3. Na afloop ziet u uw bovendruk, onderdruk en hartslag op het scherm. De meting wordt automatisch opgeslagen.
4. Druk op de START/STOP-knop om de bloeddrukmeter uit te zetten.



Wilt u een meting afbreken? Druk dan tijdens de meting op de START/STOP-knop.

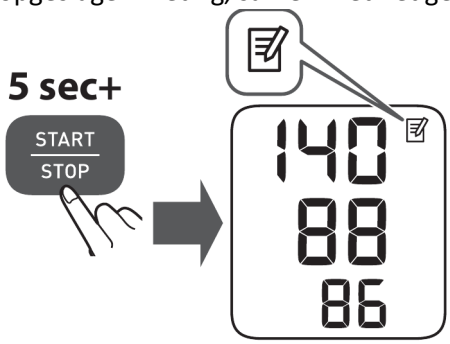
Is uw bovendruk hoger dan 210 mmHg?
Houd de START/STOP-knop ingedrukt zodra de manchet begint op te pompen, totdat de manchet 30 tot 40 mmHg boven uw verwachte bovendruk is opgepompt. Pomp de manchet nooit verder op dan 299 mmHg.

4. Het geheugen

De Omron M1 Basic heeft 1 gebruikersprofiel en slaat alleen de laatste meting op. Elke nieuwe meting vervangt de vorige. Wilt u uw metingen over een langere periode bijhouden? Noteer de waarden dan na elke meting, bijvoorbeeld in een bloeddrukdagboek.

4.1 De laatste meting bekijken

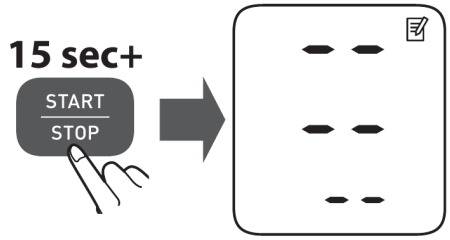
Houd de START/STOP-knop minimaal 5 seconden ingedrukt. Op het scherm verschijnt dan de laatst opgeslagen meting, samen met het geheugensymbool. (Zie onderstaande afbeelding)



4.2 Het apparaat resetten naar de standaardinstellingen

Het is mogelijk om het apparaat terug te zetten naar de standaardinstellingen. (Zie onderstaande afbeelding)

1. Houd de START/STOP-knop minimaal 15 seconden ingedrukt.
2. Op het scherm verschijnen streepjes (– –) samen met het geheugensymbool. Er is nu geen meting meer opgeslagen en het apparaat staat weer op de standaardinstellingen.



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 wordt uitgelegd hoe je de bloeddruk moet aflezen en wat de symbolen precies betekenen.

5.1 Bloeddruk en hartslag

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. 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.

De M1 Basic toont geen datum en tijd en heeft geen indicator voor een hoge bloeddruk. Bespreek de beoordeling van uw meetwaarden altijd met uw (huis)arts.

5.2 Symbolen

De M1 Basic is een eenvoudige bloeddrukmeter. Naast de bloeddruk en hartslag toont het scherm alleen een paar symbolen:

- **Hartslagsymbool:** knippert tijdens de meting bij elke hartslag.
- **Leeglopen:** verschijnt terwijl de manchet leegloopt.
- **Geheugen:** verschijnt wanneer u de opgeslagen meting bekijkt.
- **Batterij:** knippert wanneer de batterijen bijna leeg zijn (zie hoofdstuk 6).

6. Foutmeldingen en problemen oplossen

Treedt er tijdens de meting een probleem op? Controleer dan eerst of er geen ander elektrisch apparaat binnen 30 cm van de bloeddrukmeter is. Blijft het probleem bestaan, raadpleeg dan onderstaande tabel.

Melding / probleem	**Mogelijke oorzaak**	**Oplossing**
E1 verschijnt, of de manchet pompt niet op	De START/STOP-knop is ingedrukt terwijl de manchet niet om de arm zat. De luchtplug zit niet goed in het apparaat. De manchet is niet goed aangebracht. Er lekt lucht uit de manchet.	Druk nogmaals op START/STOP om het apparaat uit te zetten. Steek de luchtplug stevig in de aansluiting. Breng de manchet correct aan en meet opnieuw (zie hoofdstuk 2). Vervang de manchet door een nieuwe.
E2 verschijnt, of de meting kan niet worden afgerond na het oppompen	Door bewegen of praten is de manchet onvoldoende opgepompt. De bovendruk is hoger dan 210 mmHg.	Blijf stil zitten en praat niet tijdens de meting. Verschijnt E2 herhaaldelijk, pomp de manchet dan handmatig op tot 30 à 40 mmHg boven uw eerdere metingen (zie hoofdstuk 3.3).
E3	De manchet is opgepompt boven de maximaal toegestane druk.	Raak de manchet niet aan en knik de luchtslang niet tijdens de meting. Pompt u handmatig op, zie dan hoofdstuk 3.3.
E4	Bewegen of praten tijdens de meting veroorzaakt trillingen die de meting verstoren.	Blijf stil zitten en praat niet tijdens de meting.
E5	De hartslag wordt niet goed gedetecteerd.	Breng de manchet correct aan en meet opnieuw. Blijf stil zitten en zit in de juiste houding.
Er	Het apparaat werkt niet goed.	Druk nogmaals op START/STOP. Verschijnt “Er” opnieuw, neem dan contact op met uw verkooppunt of Omron.
Het hartslagsymbool knippert niet tijdens de meting	De manchet zit niet goed of de hartslag wordt niet goed gedetecteerd.	Breng de manchet correct aan en meet opnieuw (zie hoofdstuk 2). Blijf stil zitten en zit in de juiste houding.
Batterijsymbool knippert	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang alle 4 batterijen door nieuwe (zie hoofdstuk 1).

Melding / probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Lege-batterijsymbool verschijnt, of het apparaat valt onverwacht uit tijdens een meting	De batterijen zijn leeg.	Vervang direct alle 4 batterijen door nieuwe.
Er verschijnt niets op het scherm	De batterijen zijn niet volgens de juiste polariteit (+/–) geplaatst.	Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst.
Meetwaarden lijken te hoog of te laag	De bloeddruk varieert voortdurend. Factoren als stress, het tijdstip van de dag en de manier waarop de manchet is aangebracht, kunnen de bloeddruk beïnvloeden.	Lees de hoofdstukken 2 en 3 nog eens door en meet opnieuw.
Een ander probleem	–	Zet het apparaat uit met START/STOP en druk nogmaals om te meten. Werkt het nog niet, verwijder dan alle batterijen, wacht 30 seconden en plaats ze terug. Blijft het probleem bestaan, neem dan contact op met uw verkooppunt of Omron.

7. Technische specificaties en garantie

7.1 Specificaties

Kenmerk	Omron M1 Basic (HEM-7090-E)
Productcategorie	Elektronische bloeddrukmeter (automatisch, bovenarm)
Display	Digitaal LCD-display
Meetmethode	Oscillometrisch (Intellisense)
Drukbereik manchet	0 - 299 mmHg
Meetbereik bloeddruk	SYS: 60 - 260 mmHg / DIA: 40 - 215 mmHg
Meetbereik hartslag	40 - 180 slagen per minuut
Nauwkeurigheid	Druk: ±3 mmHg / hartslag: ±5% van de weergegeven waarde
Geheugen	1 meting (de laatste meting)
Voeding	4 AA-batterijen, 1,5 V (alkaline of mangaan); geen netadapteraansluiting
Levensduur batterijen	Circa 900 metingen (nieuwe alkalinebatterijen, meegeleverde manchet)
Armomtrek	Meegeleverde manchet: 22 - 32 cm; met optionele manchetten 17 - 42 cm
Gebruiksduur	Apparaat: 5 jaar of 30.000 metingen / manchet: 5 jaar of 10.000 metingen
Gebruiksomstandigheden	+10 tot +40 °C, 15 - 90% relatieve luchtvochtigheid (niet-condenserend), 800 - 1060 hPa
Opslag / transport	-20 tot +60 °C, 10 - 90% relatieve luchtvochtigheid (niet-condenserend)
Gewicht	Circa 0,55 kg
Afmetingen	Apparaat: circa 98 × 75 × 131 mm (b × h × l) / manchet: circa 146 × 466 mm (luchtslang 610 mm)
IP-classificatie	IP21
Inhoud verpakking	Bloeddrukmeter, medium manchet (HEM-CR24), 4 AA-batterijen, handleiding 1 en 2
Klinische validatie	Klinisch onderzocht volgens EN ISO 81060-2:2014, voldoet aan EN ISO 81060-2:2019+A1:2020+A2:2024 (met uitzondering van zwangere vrouwen en patiënten met pre-eclampsie)

7.2 Gebruik en doelgroep

De M1 Basic is bedoeld voor het meten van de bloeddruk en hartslag bij volwassenen. Het apparaat is niet geschikt voor baby's, peuters, kinderen of personen die zich niet zelf kunnen uiten. Raadpleeg uw arts voordat u de bloeddrukmeter gebruikt als u bijvoorbeeld last heeft van hartritmestoornissen (zoals boezemfibrilleren), arteriosclerose, een slechte doorbloeding, diabetes, nierziekte, zwanger bent of pre-eclampsie heeft. Ook bij een shunt, infuus, een borstamputatie of verwijderde lymfeklieren in de arm overlegt u eerst met uw arts.

Belangrijk: pas nooit zelf uw medicatie aan op basis van de meetwaarden. Alleen een arts kan een hoge bloeddruk vaststellen en behandelen.

7.3 Onderhoud en garantie

- Reinig het apparaat en de manchet met een zachte, droge doek of een zachte doek met een mild (neutraal) schoonmaakmiddel en droog na met een droge doek. Gebruik geen schurende of vluchtige middelen en dompel het apparaat en de manchet nooit onder in water.
- Bewaar het apparaat op een schone, droge plek, uit direct zonlicht en niet op plekken met extreme temperaturen of luchtvochtigheid. Vouw de luchtslang voorzichtig in de manchet zonder deze te knikken.
- Omron adviseert het apparaat om de twee jaar te laten controleren op juiste werking en nauwkeurigheid.
- Omron geeft 5 jaar garantie op de bloeddrukmeter vanaf de aankoopdatum. Op optionele onderdelen, zoals de manchet en de luchtslang, geldt 1 jaar garantie. Kalibratie valt niet onder de garantie.