

# Omron M2 Essential

## Handleiding van de specialist



|                                                                  |          |
|------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1. Gebruik batterijen en / of netadapter.....</b>             | <b>3</b> |
| 1.1 Batterijen plaatsen / vervangen .....                        | 3        |
| 1.2 Een netadapter gebruiken .....                               | 4        |
| <b>2. Het gebruik van de manchet.....</b>                        | <b>5</b> |
| <b>3. Het geheugen .....</b>                                     | <b>6</b> |
| 3.1 Het geheugen bekijken .....                                  | 6        |
| 3.2 Het apparaat resetten (verwijdert alle meetresultaten) ..... | 7        |
| <b>4. Uitleg scherm en symbolen.....</b>                         | <b>7</b> |
| 4.1 Bloeddruk, hartslag, datum en tijd .....                     | 7        |
| 4.2 Symbolen .....                                               | 8        |

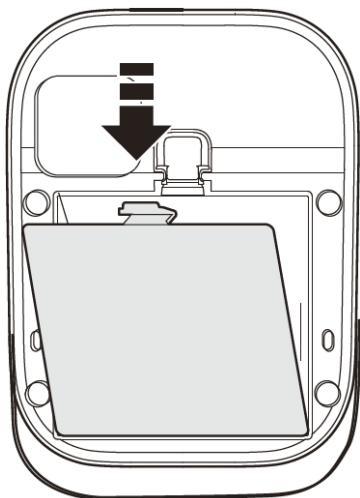
## 1. Gebruik batterijen en / of netadapter

De Omron M2 Essential werkt zowel op batterijen als een adapter. Het gebruik van een netadapter is milieuvriendelijker en de bloeddrukmeter heeft altijd de maximale stroominput, maar met batterijen bent u flexibeler en kunt u makkelijker onderweg meten.

### 1.1 Batterijen plaatsen / vervangen

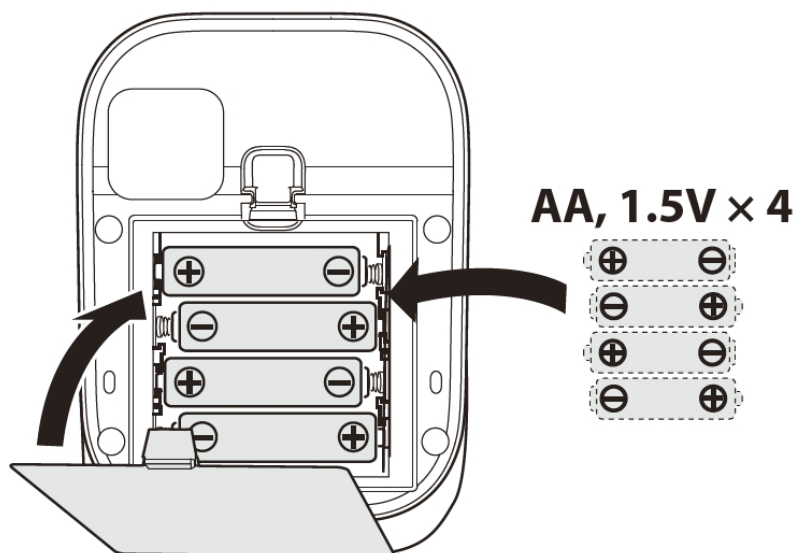
De Omron M2 Essential bloeddrukmeter werkt op 4 batterijen van het type AA. Gebruik altijd 4 “nieuwe” batterijen van hetzelfde merk en type voor een goede werking. Kies bij voorkeur voor een goed merk, zoals bijvoorbeeld Duracell en gebruik ook liever geen oplaadbare batterijen.

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, kunt u beginnen met meten.

**LET OP:** Verwijder de batterijen als u de bloeddrukmeter voor lange tijd niet gebruikt!!

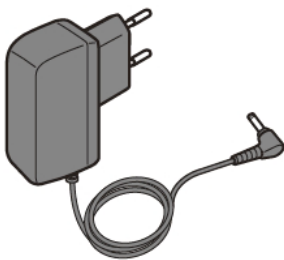
## 1.2 Een netadapter gebruiken

Deze bloeddrukmeter kan ook worden gebruikt met een netadapter. Dit wordt, bij veel gebruik en een hoge bloeddruk, zelfs aangeraden door de fabrikant, omdat de bloeddrukmeter met een netadapter altijd is voorzien van de maximale stroominput. Batterijen kunnen daarentegen snel leegraken. Ook is het gebruik van een netadapter beter voor het milieu en uiteindelijk ook goedkoper. Wel moet er altijd een stopcontact in de buurt zijn, wat misschien niet altijd mogelijk is.

**Let op: De adapter kan niet gebruikt worden om oplaadbare batterijen in de bloeddrukmeter op te laden!**

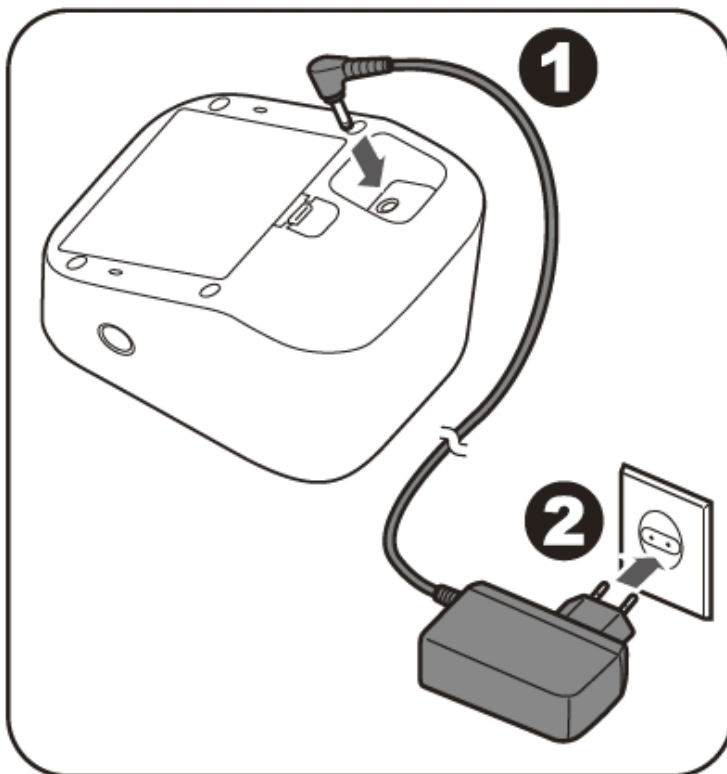
De netadapter wordt niet standaard meegeleverd met de bloeddrukmeter, maar is optioneel. U kunt deze met de bloeddrukmeter aanschaffen of achteraf.

De netadapter ziet er als volgt uit:



**De Netadapter aansluiten op de bloeddrukmeter: (Zie onderstaande afbeelding)**

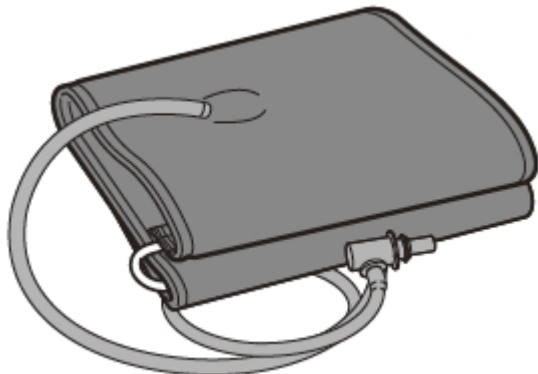
1. Sluit de plug van de netadapter aan op de bloeddrukmeter. (De aansluiting bevindt zich aan de onderzijde van het apparaat)
2. Stop de netadapter in het stopcontact.



U kunt nu beginnen met meten.

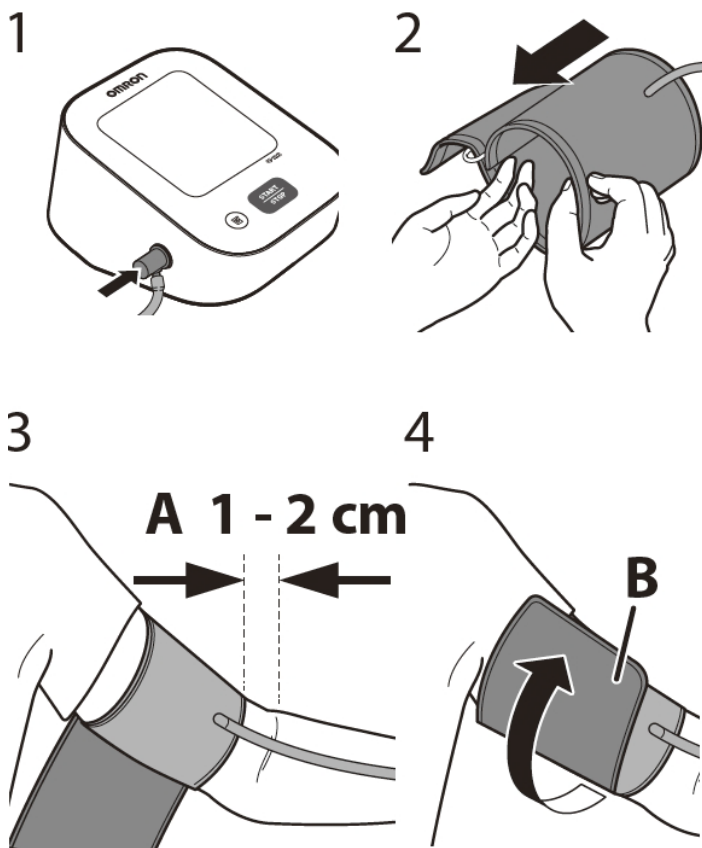
## 2. Het gebruik van de manchet

De Omron M2 Essential wordt standaard geleverd met een medium manchet 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 bloeddrukmeter.
2. Steek u 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.



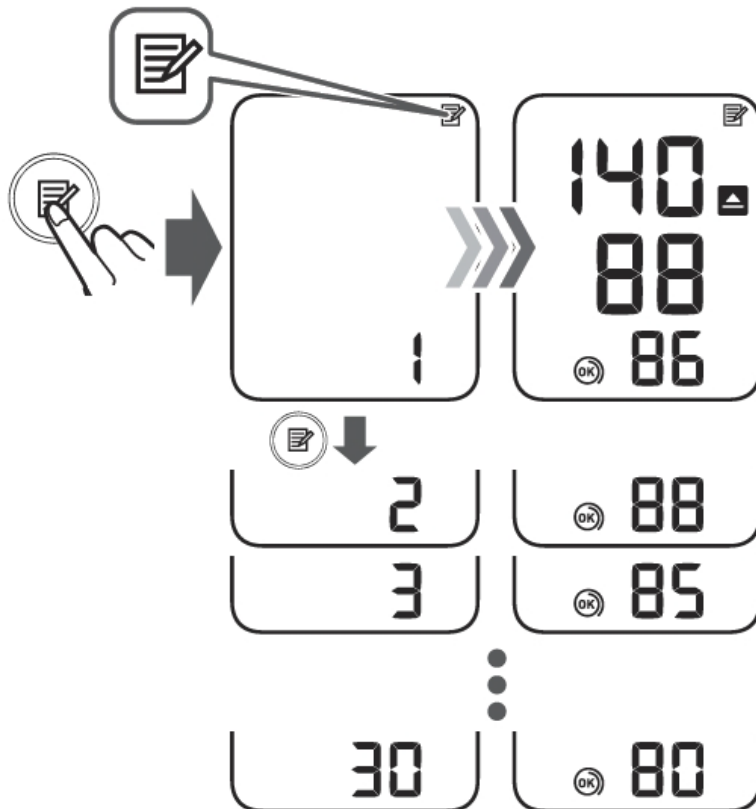
Als de manchet op de juiste manier is aangelegd, kunt u beginnen met meten.

### 3. Het geheugen

De Omron M2 Essential heeft 1 gebruikersprofiel met 30 geheugenplaatsen. Elke meting wordt opgeslagen in het geheugen tot het geheugen vol is. Als het geheugen vol is, dus de 30 heeft bereikt, zal bij elke nieuwe meting de oudste meting worden verwijderd.

#### 3.1 Het geheugen bekijken

Druk op de geheugenknop om de opgeslagen metingen te bekijken.  
U krijgt dan de eerst opgeslagen meting te zien:



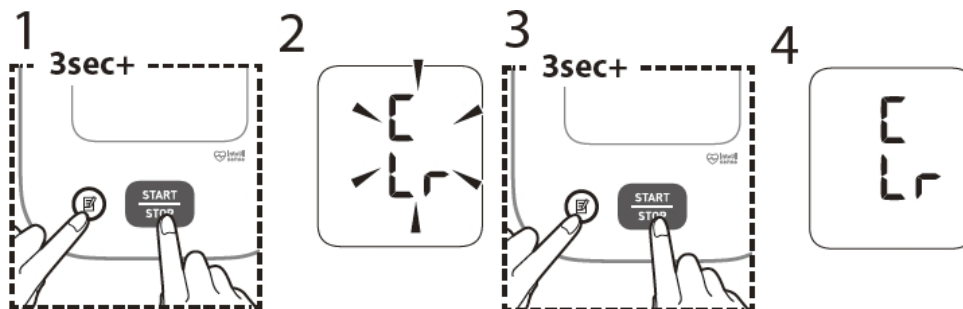
Door nogmaals op deze knop te drukken, krijgt u de volgende meting te zien. Zo kunt u door alle opgeslagen metingen heenlopen. Elke keer als u op de geheugenknop drukt, ziet u eerst een getal en daarna de bloeddrukwaarden. Waarbij 1 de meest recente meting is.

**Voorbeeld:** Wanneer u op meting 1 staat en u drukt op de geheugenknop, verschijnt er eerst een 2 en vervolgens de bloeddrukwaarden van meting 2. Drukt u weer op de geheugenknop, dan verschijnt er een 3 en vervolgens de bloeddrukwaarden van meting 3, enzovoort.

**Tip:** Als u de knop langer ingedrukt houdt, dan bladert u snel door de metingen heen.

### 3.2 Het apparaat resetten (verwijdert alle meetresultaten)

Het is mogelijk om het apparaat terug te zetten naar de standaardinstellingen. Hiermee worden alle meetresultaten gewist.



1. Houdt vervolgens ongeveer 3 seconden lang gelijktijdig de geheugenknop en de START/STOP knop ingedrukt.
2. U ziet vervolgens een scherm met "CLR" knipperen.
3. Bevestig het verwijderen door nogmaals 3 seconden lang gelijktijdig de geheugenknop en de START/STOP knop ingedrukt te houden.
4. Als het scherm gestopt is met knipperen, kunt u de knoppen loslaten en is het geheugen gewist.

## 4. 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.

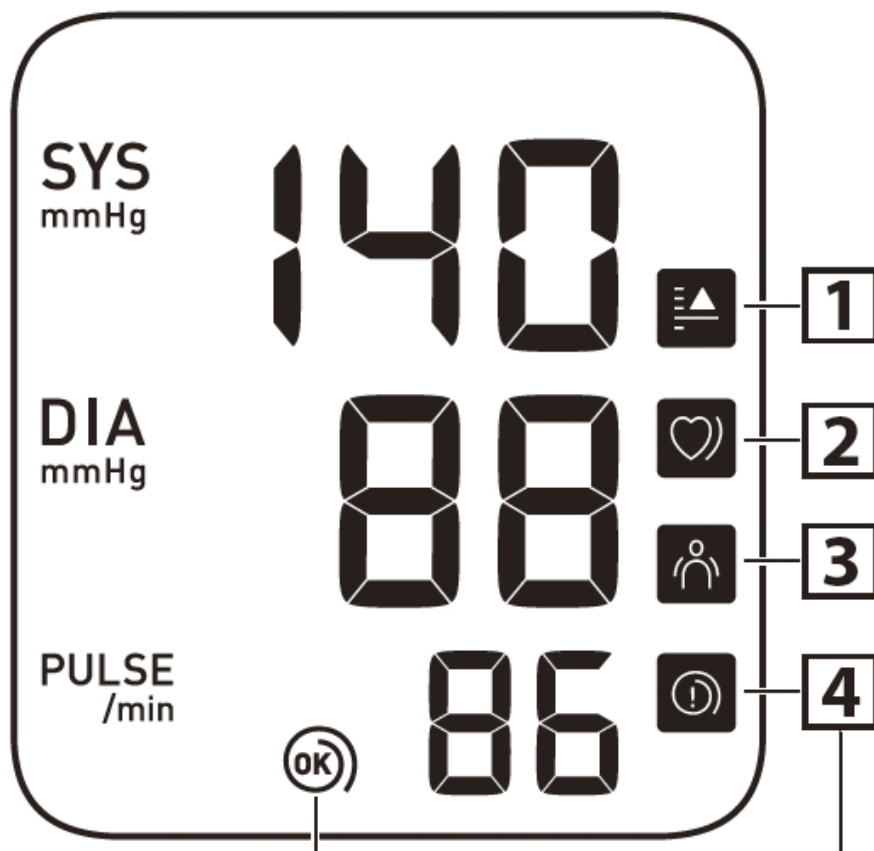
### 4.1 Bloeddruk, hartslag, datum en tijd

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.

## 4.2 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. Bij een bloeddruk van 135/85 of hoger, wordt er gesproken van een hoge bloeddruk.
2. Verschijnt wanneer tijdens een meting een onregelmatig hartritme\*\* 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 manchet, 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.**