

Omron M6 Comfort (2024) Handleiding van de specialist

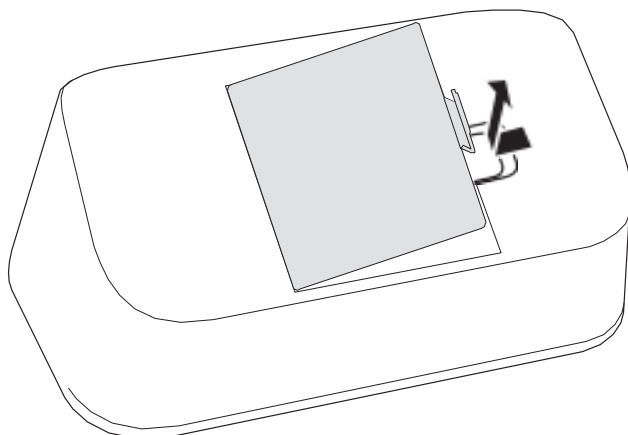


1. Batterijen plaatsen / vervangen	3
2. Datum, Tijd en TruRead interval instellen	4
3. Het geheugen	5
3.1 Het geheugen bekijken	5
3.2 Individuele metingen van een 3-voudige meting (TruRead) bekijken.....	6
3.3 De ochtend- en avondweekgemiddelde bekijken	6
3.4 Gemiddelde laatste 2 of 3 metingen uitgevoerd binnen 10 minuten.	7
3.5 Alle meetresultaten wissen van de huidige gebruiker.....	7
4. Een 3-voudige meting uitvoeren (TruRead)	8
5. Gastmodus gebruiken	9
6. Uitleg scherm en symbolen	9
6.1 Bloeddruk, hartslag, datum en tijd	9
6.2 Symbolen	10
6.3 Vergelijingsmodus	10

1. Batterijen plaatsen / vervangen

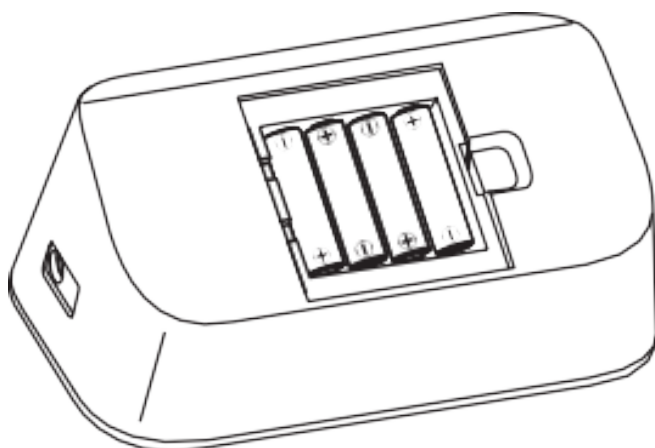
De Omron M6 Comfort bloeddrukmeter werkt op 4 batterijen van het type AA. (Gebruik altijd 4 “nieuwe” batterijen van hetzelfde merk en type voor een goede werking)

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, Tijd en TruRead interval 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.



Zoals u op de afbeelding hierboven kunt zien, heeft de Omron M6 een aantal knoppen aan de rechterzijde van het apparaat zitten. Voor het instellen van de datum en tijd maakt u alleen gebruik van de knoppen met de pijltjes naar links en naar rechts voor het kiezen van het jaar / dag / maand en de tijdknop om uw keuze te bevestigen.  

1. Als eerste krijgt een knipperend jaartal te zien. Gebruik de pijltjestoetsen om het juiste jaar te kiezen en bevestig dit met de tijdknop.



2. U ziet vervolgens een knipperende datum. Als eerste stelt u met de pijltjestoetsen de maand in en drukt u op de tijdknop om dit te bevestigen.



3. Daarna gaat de dag knipperen. Gebruik wederom de pijltjestoets voor het instellen van de juiste dag en bevestig dit met de tijdknop.
4. Vervolgens 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 op de tijdknop om de tijd te bevestigen.
5. Als laatste kunt u het TruRead-interval instellen. Met de Omron M6 Comfort kunt u een 3-voudige meting uitvoeren. Tussen deze metingen in zit een wachttijd, welke hier ingesteld kan worden. De standaard wachttijd is ingesteld op 30 seconden. Het interval kan per gebruiker worden ingesteld.
 - a. Selecteer eerste een gebruiker door op gebruikerstoets 1 of 2 te drukken.
 - b. Met de pijltjestoetsen kunt u vervolgens de interval instellen op 15, 30, 60 of 120 seconden.
 - c. Bevestig dit door op de tijdknop te drukken.



De datum, tijd en het TruRead interval zijn nu ingesteld!

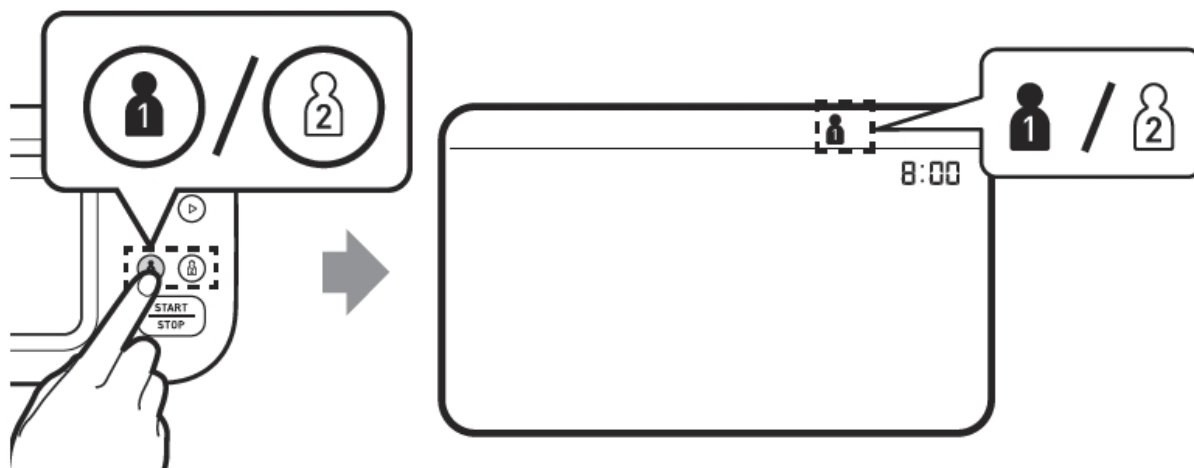


3. Het geheugen

De Omron M6 Comfort heeft 2 gebruikersprofielen met elk 100 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 100 heeft bereikt, zal bij elke nieuwe meting de oudste meting worden verwijderd. Hetzelfde geldt voor gebruikersprofiel 2.

3.1 Het geheugen bekijken

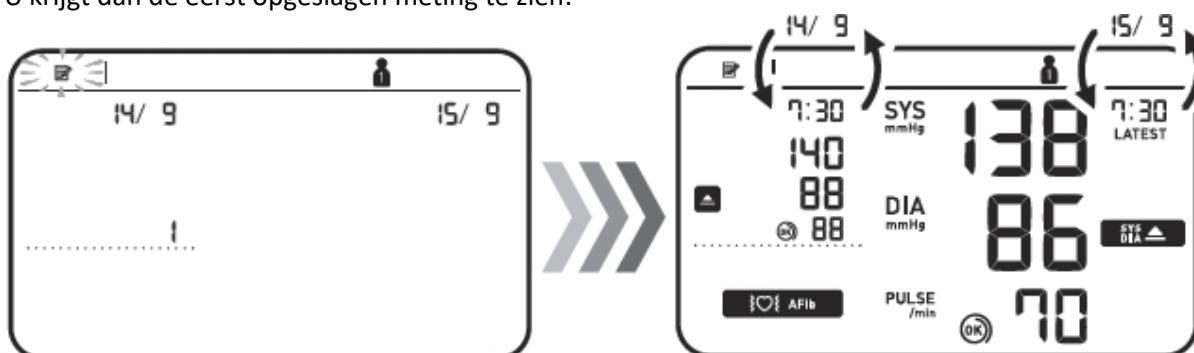
Voordat u het geheugen gaat bekijken, moet u eerst het gewenste gebruikersprofiel kiezen:



Selecteer de gebruiker door op gebruikersknop 1 of 2 te drukken. (Zie afbeelding hierboven)
Druk vervolgens 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. ◀ ▶

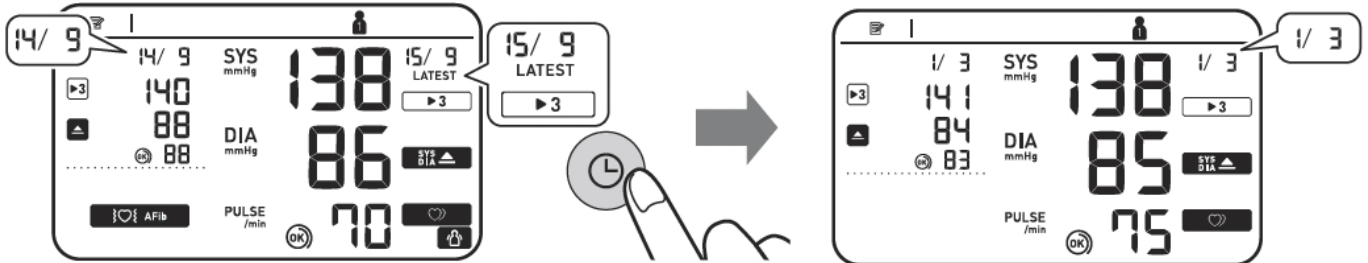
Elke keer als u op het pijltje drukt, ziet u eerst een getal en daarna de bloeddrukwaarden. Waarbij 1 de meest recente meting is. Als voorbeeld: Wanneer u op meting 1 staat en u drukt op het pijltje naar rechts, verschijnt er eerst een 2 en vervolgens de bloeddrukwaarden van meting 2. Drukt u weer op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

3.2 Individuele metingen van een 3-voudige meting (TruRead) bekijken

Als u door het geheugen heenloopt (zie H 3.1) kunt u ook 3-voudige metingen tegenkomen. Als er bij een meting een symbool met een 3 erin verschijnt, dan is dit een 3-voudige meting.



Als u van een 3-voudige meting (zie hoofdstuk 4) wilt weten wat de afzonderlijke metingen waren, dan kunt u dit doen door op de tijdknop te drukken.



Het linker scherm op bovenstaande afbeelding geeft een 3-voudige meting aan. Als u de individuele metingen van deze 3-voudige meting wilt zien, drukt u op de tijdknop. U ziet dan de eerste meting van de 3-voudige meting. (Zie scherm rechts) Dit wordt aangeduid met 1/ 3. Drukt u nogmaals op de tijdknop krijgt u de 2^e meting van de 3-voudige meting te zien (2/ 3). Zo kunt u met de tijdknop door de 3 individuele metingen heenlopen.

3.3 De ochtend- en avondweekgemiddelde bekijken

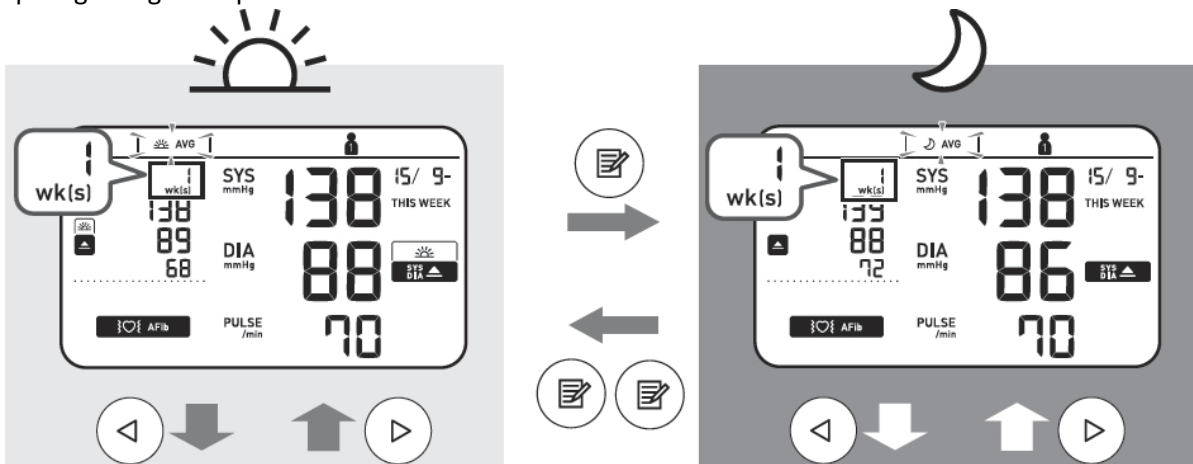
Als u genoeg metingen heeft verricht in de ochtend en avond, kunt u het weekgemiddelde bekijken. Dit kunt u doen door 2x op de geheugenknop te drukken: **2X**



Het eerste overzicht dat getoond wordt, is het ochtendweekgemiddelde. (Afbeelding links)

Als u nogmaals op de geheugenknop drukt, ziet u het avondweekgemiddelde. (Afbeelding rechts)

Als u vanuit het avondweekgemiddelde weer terug wilt naar het ochtendweekgemiddelde drukt u 2x op de geheugenknop!

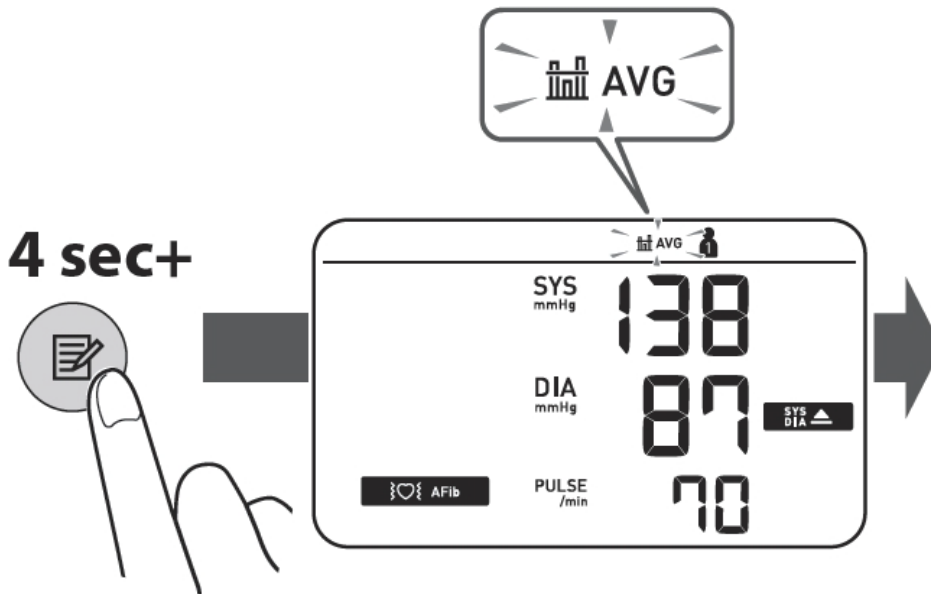


Aan de rechterkant van het scherm staat altijd het laatste weekgemiddelde. Aan de linkerkant van het scherm staat het weekgemiddelde van 1 of meerdere weken geleden.

Met de pijltjestoetsen kunt u de weekgemiddelde van de weken daarvoor bekijken. Er kunnen maximaal 7 weken aan ochtend- en avondgemiddelde worden bekeken, afhankelijk van het aantal opgeslagen metingen.

3.4 Gemiddelde laatste 2 of 3 metingen uitgevoerd binnen 10 minuten.

Met de Omron M6 Comfort is het mogelijk om handmatig 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 4 seconden lang op de geheugenknop:

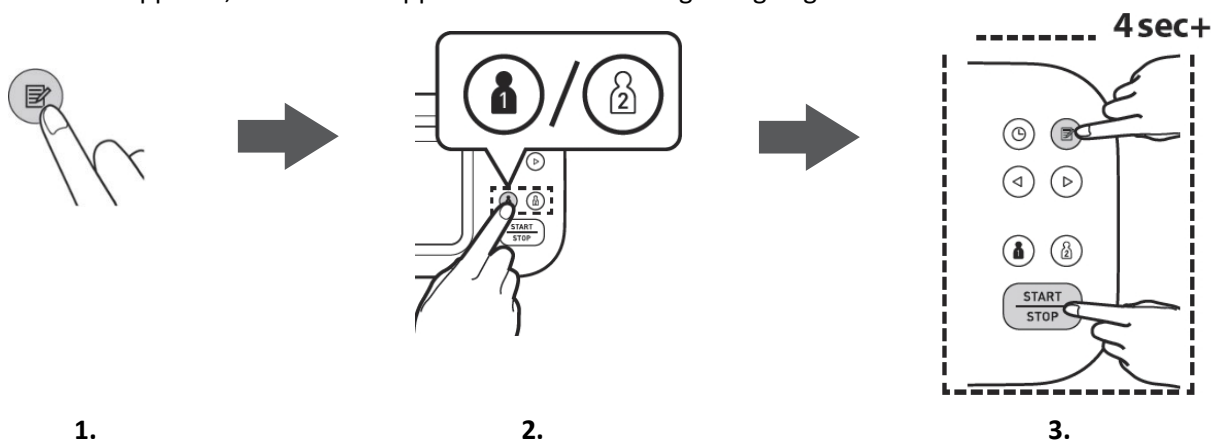


Het gemiddelde wordt getoond van de laatste 2 of 3 metingen die binnen 10 minuten zijn gedaan.

3.5 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.

1. Druk op de geheugenknop
2. Selecteer dan het gebruikersprofiel dat u wilt wissen.
3. Druk vervolgens ongeveer 4 seconden lang gelijktijdig op de geheugenknop en de START / STOP knop.
4. 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.




1.

2.

3.

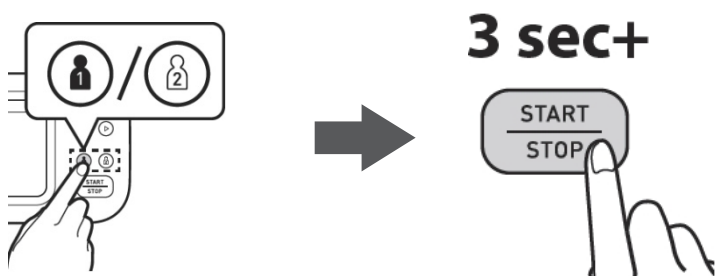
4. Een 3-voudige meting uitvoeren (TruRead)

Met de Omron M6 Comfort kunt u een automatische 3-voudige meting uitvoeren. Een 3-voudige meting geeft een nauwkeuriger beeld van de daadwerkelijke bloeddruk, aangezien het gemiddelde wordt genomen van 3 metingen. Hierbij wordt ook gelijk gekeken naar de aanwezigheid van atriumfibrilleren (AFib). (De aanwezigheid van AFib wordt bij dit model ook al bij een enkelvoudige meting gecontroleerd)

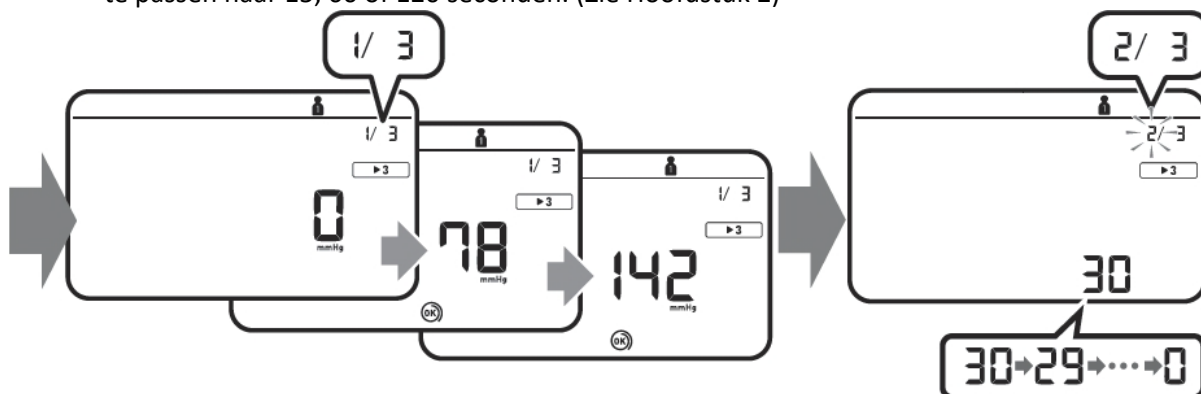
Atriumfibrilleren of boezemfibrilleren is een onregelmatig hartritme wat een beroerte kan veroorzaken. De AFib technologie wordt daarom ook wel beroertepreventie genoemd. Indien atriumfibrillatie of boezemfibrillatie wordt gedetecteerd, zal dit worden weergegeven op het scherm met een symbool. 

Een 3-voudige (TruRead) meting maken:

1. Voordat u de TruRead meting start dient u eerst het juiste gebruikersprofiel te selecteren.
2. Om een 3-voudige meting te starten houdt u de START / STOP knop ongeveer 3 seconden ingedrukt:




3. De bloeddrukmeter begint dan met het uitvoeren van 3 metingen. Tussen elke meting zit een rusttijd van 15/30/60/120 seconden. Standaard is dit 30 seconden, maar dit is ook aan te passen naar 15, 60 of 120 seconden. (Zie Hoofdstuk 2)



De rusttijd is te zien onderaan het scherm, waar 30 seconden afloopt naar 0. Vervolgens begint de volgende meting. Rechts bovenin het scherm kunt u zien bij welke meting u bent.

Mocht 1 van de 3 metingen niet goed zijn verlopen, dan zal er automatisch een 4^e meting plaatsvinden.

Als de 3-voudige meting is voltooid, krijgt u een scherm te zien met de gemiddelde waarden van deze 3 metingen. Indien boezemfibrilleren is gedetecteerd, zal dit worden weergegeven met een symbool links onderin het scherm. 

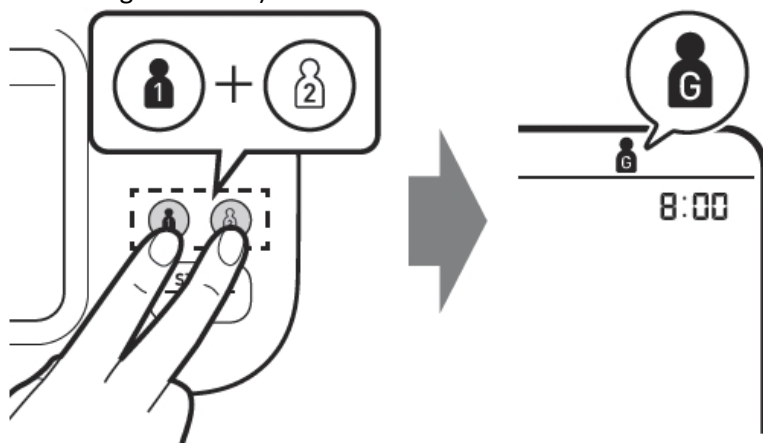
Door op de tijdsknop te drukken, kunt u de individuele metingen zien. (Zie ook H 3.2)
U kunt met de tijdsknop door de 3 individuele metingen heenlopen.



5. 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. Wanneer u gastmodus gebruikt, is de 3-voudige meting (TruRead) niet beschikbaar en wordt de meting niet opgeslagen in het geheugen.

Als u een gastmeting wilt starten, houdt u gelijktijdig gebruikersknop 1 en 2 ingedrukt. (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.

6. 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.

6.1 Bloeddruk, hartslag, datum en tijd

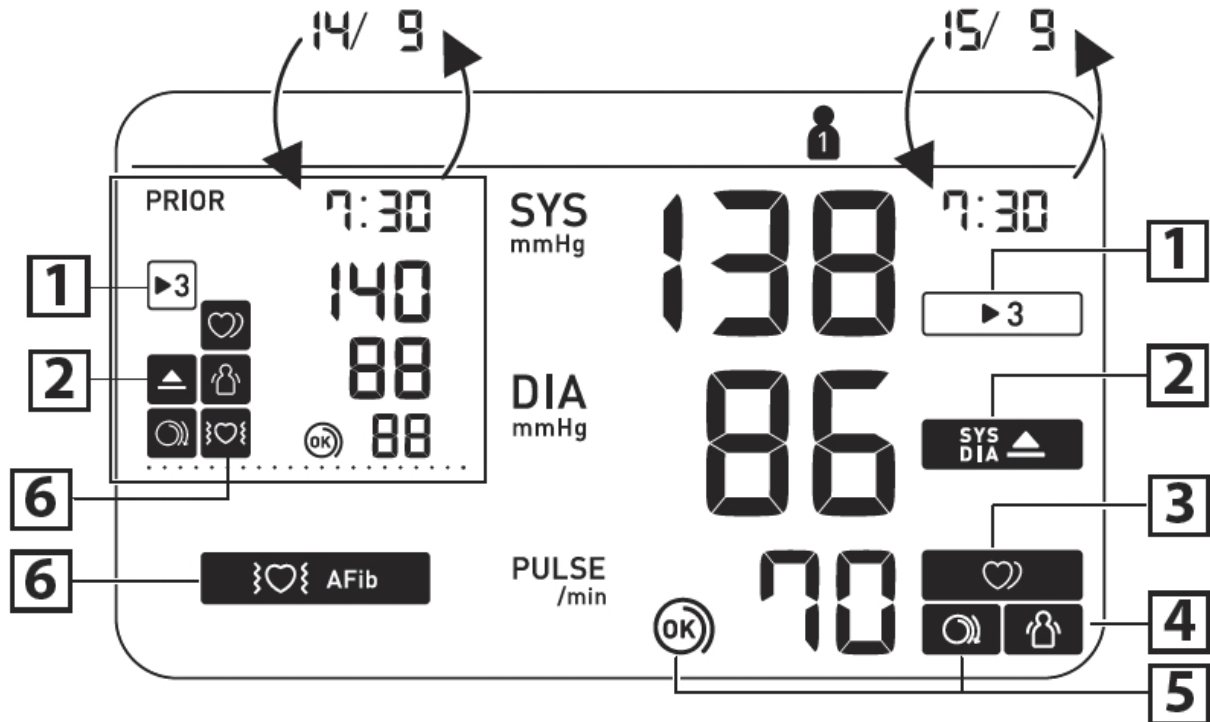
Het belangrijkste van een bloeddrukmeter is uiteraard de bloeddruk, maar ook de hartslag. Veel bloeddrukmeters tonen ook de hartslag, aangezien beide een sterke relatie met elkaar hebben en veel samenwerken. De bloeddruk wordt gemeten in millimeters kwikdruk, mmHg. De bloeddruk bestaat uit twee waarden, 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.

6.2 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 wanneer de meting in TruRead-modus is uitgevoerd. (3-voudige meting)
2. Verschijnt als "SYS" 135 mmHg of hoger is en/of "DIA" 85 mmHg of hoger is.
3. Verschijnt wanneer tijdens een meting een onregelmatig ritme wordt gedetecteerd. Neem contact op met uw (huis)arts als dit symbool blijft verschijnen.
4. Verschijnt wanneer uw lichaam tijdens een meting beweegt. Verwijder de armmanchet, wacht 2-3 minuten en probeer het opnieuw. (De lichaamsbewegingsfunctie wordt uitgeschakeld wanneer de mogelijkheid van AFib of een onregelmatige hartslag wordt gedetecteerd tijdens een meting)
5.  De manchet zit strak genoeg.  Breng de manchet strakker aan.
6. Verschijnt als er atriumfibrillatie (AFib) is gedetecteerd tijdens een enkelvoudige of 3-voudige meting. Als dit blijft verschijnen raden we u aan om contact op te nemen met uw (huis)arts en zijn of haar aanwijzingen op te volgen.

6.3 Vergelijkingsmodus

De linkerkant van het scherm is bedoeld voor de vergelijkingsmodus. Aan deze kant van het scherm staan eerdere bloeddrukmetingen ("PRIOR") inclusief symbolen en het tijdstip van de meting. Zo kunt u niet alleen uw huidige meting met eerdere metingen vergelijken, maar kunt u ook de ochtend- en avondmetingen met elkaar vergelijken.