

**OMRON**



**Digital automatisk blodtrycksmätare  
Modell M10-IT**

**• Användarhandbok**

**SV**



**A Good Sense of Health**

IM-HEM-7080IT-E-02-01/07

## Innehåll

### Innan du använder enheten

Introduktion .....	3
Viktig säkerhetsinformation .....	4
1. Översikt .....	6
2. Förberedelse .....	10
2.1 Sätta i/byta batterierna .....	10
2.2 Ställa in datum och tid .....	12

### Anvisningar för användning

3. Använda enheten .....	16
3.1 Sitt på rätt sätt när du mäter .....	16
3.2 Sätta på manschetten .....	18
3.3 Utföra en mätning .....	21
3.4 Anvisningar för speciella tillstånd .....	31
3.5 Använda minnesfunktionen .....	32
3.6 Överföra data till en pc .....	39
4. Snabbguide .....	40

### Skötsel och underhåll

5. Hantera fel och problem .....	41
5.1 Felmeddelanden .....	41
5.2 Felsökning .....	42
6. Underhåll och förvaring .....	43
7. Tillvalsdelar .....	44
8. Tekniska data .....	45
9. Användbar information om blodtryck .....	47

## Introduktion

Tack för ditt val av blodtrycksmätaren för överarm, OMRON M10-IT Intellisense.

OMRON M10-IT Intellisense är en helautomatisk blodtrycksmätare som fungerar enligt den oscillometriska principen. Med den kan du mäta blodtryck och pulsfrekvens snabbt och enkelt. För att få en bekväm, kontrollerad uppblåsning utan behov av förinställt tryck eller ny uppblåsning används den avancerade "Intellisense"-tekniken i enheten.

Mätaren sparar mätresultat för två personer och visar medelvärden för morgon och kväll. Det automatiska läget möjliggör tre mätningar i följd med tidsinställda intervall för avläsning av medelvärdet.

Med hjälp av Omron-programvaran för blodtrycksövervakning som ingår i enheten kan du granska, behandla och skriva ut data om blodtrycksmätningar utförda av OMRON M10-IT Intellisense. Programvaran som ingår finns endast på engelska.

**Läs noga igenom denna handbok innan du använder enheten. Om du vill ha specifik information om ditt blodtryck, VÄND DIG TILL DIN LÄKARE.**

**SV**

## Viktig säkerhetsinformation

Rådfråga din läkare vid graviditet, arytm och arterioskleros.  
Endast mätresultat från de angivna användarna ska sparas i enheten.  
Läs noga igenom detta kapitel innan du använder enheten.

### **⚠ Var försiktig!**

#### ***(Allmän användning)***

- Rådfråga alltid din läkare. Du får aldrig sluta med, eller ändra dosen för, läkemedel som ordinerats av din läkare.
- Lämna inte enheten utan tillsyn på barn eller personer som inte kan lämna samtycke.
- Använd inte enheten i något annat syfte än att mäta blodtryck.
- Använd endast den godkända manschetten till enheten. Om du använder andra manschetter kan mätresultaten bli felaktiga.
- Ta inte isär enheten eller manschetten.
- Kontrollera att luftslangen inte är virad runt andra kroppsdelar när du mäter trycket nattetid. Det kan orsaka skador när luftrycket i slangen stiger.
- Undvik att vira manschetten hårt runt armen när du mäter nattetid. Det kan orsaka skador.
- Blås inte upp manschetten mer än till högst 299 mmHg.
- Låt inte något föremål röra vid USB-kontakten på enhetens högra sida när du mäter.

#### ***(Valfri användning av växelströmsadapter)***

- Använd endast originaladaptern för växelström som utformats för denna enhet. Om du använder andra adapterar kan det orsaka skada och/eller utgöra en risk för enheten. Anslut växelströmsadaptern till ett eluttag med rätt spänning. Undvik att överbelasta eluttag och att använda förlängningssladdar.
- Använd inte växelströmsadaptern om enheten eller sladden är skadad. Stäng omedelbart av strömmen och dra ut sladden.

## Viktig säkerhetsinformation

- Du får aldrig sätta i eller dra ut kontakten ur eluttaget med våta händer.

**(Batterianvändning)**

- Om du får batterivätska i ögonen ska du omedelbart skölja med rikligt med rent vatten. Uppsök läkare omedelbart.
- Om du får batterivätska på huden eller kläderna ska du omedelbart skölja med rikligt med rent vatten.
- Använd fyra "AA" alkaliska batterier till enheten. Använd inte andra batterityper.
- Se till att batterierna sätts in med polerna rätt inriktade.
- Byt ut gamla batterier mot nya omedelbart. Byt ut alla fyra batterierna samtidigt.
- Ta ut batterierna om enheten inte ska användas på tre månader eller mer. Om batterierna har varit uttagna i mer än 30 sekunder måste inställningen för datum och tid göras om.
- Använd inte nya och använda batterier tillsammans.
- Läs igenom och följ "Viktig information om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)" i kapitlet Tekniska data.

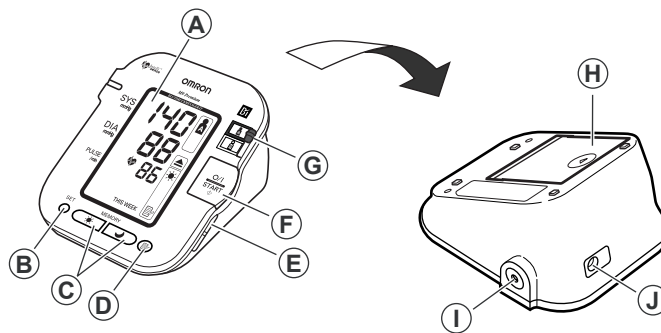
**Allmänna säkerhetsåtgärder**



- Undvik att böja manschetten eller luftslangen kraftigt.
- När du tar bort luftslangen ska du dra i luftkontakten vid kopplingen till huvudenheten, inte i själva slangen.
- Utsätt inte huvudenheten och manschetten för kraftiga stötar och vibrationer, och tappa dem inte.
- Blås inte upp manschetten om den inte sitter runt armen.
- Manschetten får inte tvättas eller doppas i vatten.
- Undvik att mäta efter bad, intag av alkohol, rökning, motion eller måltid.
- Läs igenom och följ "Korrekt avyttring av denna produkt" i kapitlet Tekniska data när du kasserar instrumentet samt använda tillbehör eller tillvalsdelar.

SV

## 1. Översikt

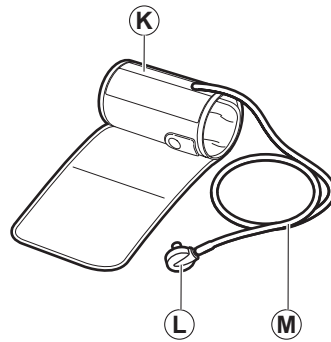
### Huvudenhet



- A. Bildskärm
- B. SET-knapp
- C. Knappar för morgon-/kvällsmedelvärde (  /  )
- D. MEMORY-knapp
- E. USB-kontaktjack (USB 1.1-kompatibel)
- F. O/I START-knapp
- G. Väljare för användar-ID (A & B)

- H. Batterifack
- I. Luftingång
- J. Växelströmsadapterjack (för växelströmsadapter)

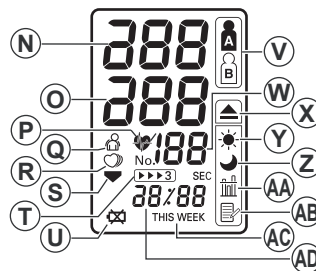
## Manschett



- K. Manschett  
(Manschett: armomkrets 22–42 cm)
- L. Luftkontakt
- M. Luftslang

SV

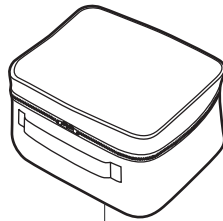
## 1. Översikt

**Bildskärm**

- |   |  |
|---|--|
| N. Systoliskt blodtryck   | V. Symbol för användar-ID (A eller B)<br>(Indikerar användare A eller B enligt användarens val vid mätning eller när minnesfunktionen används.)  |
| O. Diastoliskt blodtryck  | W. Puls  |
| P. Hjärtslagssymbol<br>1. (Blinkar under mätning)<br>2. (Om den blinkar efter slutförd mätning betyder det att blodtrycket är utanför rekommenderat område) | X. Symbol för hypertoni (högt blodtryck) tidigt på morgonen<br>(Visas om medelavläsningen på morgonen under en vecka ligger över 135 för systoliskt blodtryck och/eller 85 för diastoliskt blodtryck.) |
| Q. Rörelsesymbol<br>(Visas om du rör dig under mätningen.)  | Y. Symbol för morgonmedelvärde<br>(Visas när du granskar morgonmedelvärdena med hjälp av minnesfunktionen.)  |
| R. Symbol för oregelbundna hjärtslag  | Z. Symbol för kvällsmedelvärde<br>(Visas när du granskar kvällsmedelvärdena med hjälp av minnesfunktionen.)  |
| S. Tömningssymbol   | AA. Symbol för medelvärde<br>(Visas när du granskar värdet för de tre senaste mätningarna)   |
| T. Symbol för autoläge<br>(Visas när Autoläge är inställt.)   | AB. Minnessymbol<br>(Visas när du granskar värden som sparats i minnet)  |
| U. Symbol för svagt batteri   | AC. Veckovisning   |
|   | AD. Datum/Tid  |



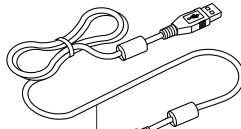
## Förpackningens innehåll



AE



AF



AG



AH

AE. Mjukt förvaringsfodral  
AF. Fyra "AA" alkaliska (LR6) batterier  
AG. USB-kabel  
AH. CD-ROM (Program för blodtrycksövervakning)

- Användarhandbok
- Garantikort
- Blodtryckspass
- Blodtrycksmätare
- Installationsguide (för programmet för blodtrycksövervakning)

SV

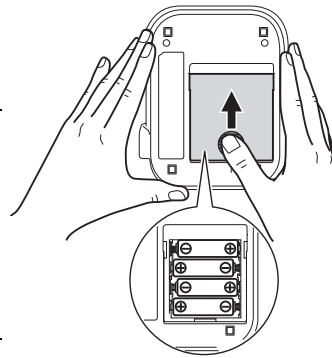
## 2. Förberedelse

### 2.1 Sätta i/byta batterierna

1. Vänd huvudenheten upp och ner.

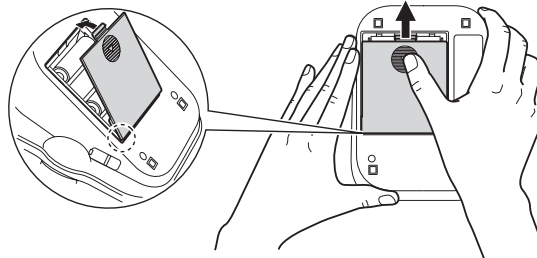
2. Skjut batteriluckan i pilens riktning medan du trycker på luckans räfflade del.

3. Sätt i eller byt ut fyra batterier i "AA"-storlek så att de positiva (+) och negativa (-) polerna stämmer med polerna som visas i batterifacket.



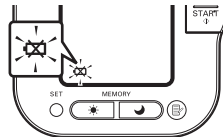
4. Sätt tillbaka batteriluckan.


Skjut in batteriluckan så som visas tills det klickar på plats.





**Obs!** Mätvärdena är fortfarande sparade i minnet efter det att batterierna bytts ut.

### Batterilivslängd och -byte



Om symbolen för svagt batteri (  ) visas på bildskärmen ska du byta alla fyra batterierna samtidigt.

- När symbolen för svagt batteri (  ) börjar blinka kan du fortfarande använda enheten litet till. Byt batterier i god tid.
- När symbolen (  ) lyser konstant är batterierna slut. Byt genast till nya batterier. Stäng av enheten innan du byter batterier.
- Ta ut batterierna om enheten inte ska användas på tre månader eller mer.
- Om batterierna har varit uttagna i mer än 30 sekunder måste inställningen för datum och tid göras om. Se kapitel 2.2 där det finns mer information.
- Kassera batterier enligt de lokala föreskrifterna.

Fyra nya "AA" alkaliska batterier räcker till ungefär 1400 mätningar om du mäter sex gånger per dag.

Eftersom de medföljande batterierna endast är avsedda för övervakningsbruk kan de ha en kortare livslängd och räcker eventuellt inte till 1400 mätningar.

**SV**

## 2. Förberedelse

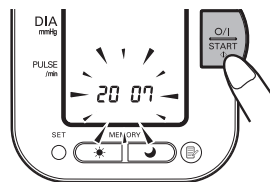
**2.2 Ställa in datum och tid**

Blodtrycksmätaren sparar automatiskt upp till 84 individuella mätvärden med datum och tid.

Så här använder du minnes- och medelvärdesfunktionerna:

- Ställ in enheten på rätt datum och tid innan du mäter för första gången.
- Om batterierna har varit uttagna i mer än 30 sekunder måste inställningen för datum och tid göras om.

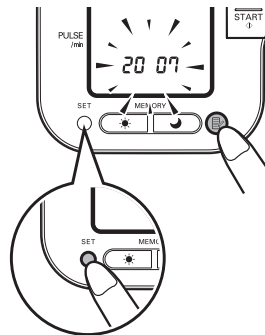
1. När du trycker på O/I START-knappen för att starta enheten för första gången efter det att batterierna satts in, så blinkar årssiffrorna (2007) på skärmen.



2. Tryck på MEMORY-knappen för att flytta fram siffrorna en i taget.

**Obs!**

- Intervallet för årsinställningen är 2007 till 2030. Om året kommer till 2030 återgår det till 2007.
- Om du håller MEMORY-knappen intryckt växlar siffrorna snabbt.



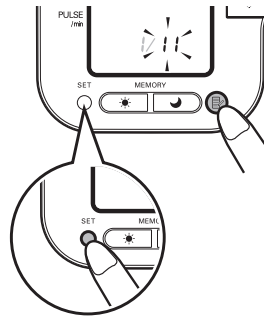
3. Tryck på SET-knappen för att bekräfta inställningen när önskad siffra visas på skärmen.

Året är inställt och siffrorna för månaden blinkar på skärmen.

2. Förberedelse

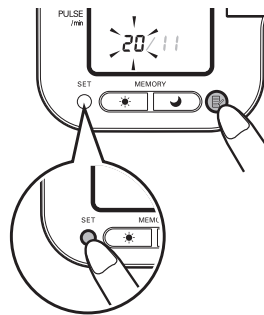
- 4.** Upprepa steg 2 och 3 för att ställa in månaden.

Månaden är inställd och siffrorna för dagen blinkar på skärmen.



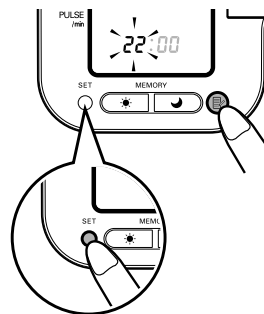
- 5.** Upprepa steg 2 och 3 för att ställa in dagen.

Dagen är inställd och siffrorna för timme blinkar på skärmen.



- 6.** Upprepa steg 2 och 3 för att ställa in timmen.

Timmen är inställd och siffrorna för minuter blinkar på skärmen.



SV

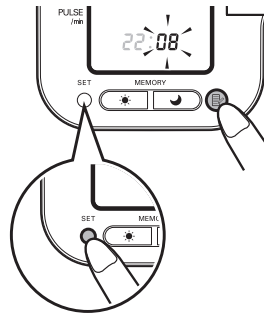
## 2. Förberedelse

7. Upprepa steg 2 och 3 för att ställa in minuterna.

Minutinställningen är klar.

Enheten stängs av automatiskt när minutinställningen är klar.

Du kan justera datum och tid genom att trycka på SET-knappen medan enheten är i standbyläge.



### Att tänka på vid justering av datum och tid

Om du av någon anledning måste justera datum och tid, eller om datum och tid har ställts om efter ett batteribyte, så justerar du datum och tid mellan 10.00 och 18.59. På det sättet undviker du problem med minneslagringen av morgon- och kvällsmedelvärden under en vecka.

Vid justering av datum eller tid i ett senare skede startar du enheten i positionen off (av). Följ stegen nedan.

1. Håll SET-knappen intryckt.

Symbolen för autoläge (▶▶▶▶) och den aktuella inställningen (**on (på)** eller **off (av)**) visas på skärmen för det användar-ID som valts.

Om året inte blinkar trycker du på SET-knappen en eller två gånger tills året blinkar.

Året blinkar på skärmen.

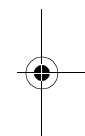
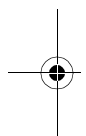


## 2. Se kapitel 2.2.2 om hur du ställer in datum och tid.

Vid manuell inställning av datum och tid måste enheten stängas av manuellt. Den stängs inte av automatiskt när minuterna är inställda.

### Obs!

- Kontrollera att datum och tid är rätt inställda så att veckomedelvärdena kan visas korrekt. Om datum/tid råkar ha blivit fel inställda trycker du på SET-knappen för att rulla igenom inställningarna så att du kan justera dem till rätt värden.
- Om fel tid visas på grund av att enheten inte använts på länge ställer du in datum och tid igen (se kapitel 2.2 för att få anvisningar om hur klockan ställs in). Radera de sparade värdena när du använder enheten igen (se kapitel 3.5 för att få anvisningar om hur du raderar de sparade värdena).



SV



### 3. Använda enheten

#### 3.1 Sitt på rätt sätt när du mäter

Du kan mäta antingen på vänster eller höger arm.

##### Obs!

- Gör mätningarna på en lugn plats där du kan sitta i en avslappnad ställning. Rummet får varken vara för varmt eller för kallt.
- Du ska inte äta, röka eller motionera på minst 30 minuter före en mätning.
- Du ska inte röra dig eller prata under mätningen.

##### Rätt ställning

Sitt upprätt med rak rygg.

Ta av tätt åtsittande kläder från överarmen, liksom tjocka plagg, t ex en tröja. Sätt inte manschetten över tjocka klädesplagg och rulla inte upp ärmarna om den är alltför åtsittande.

Placera armen på ett bord så att manschetten är i samma höjd som hjärtat.

Mellanrummet mellan stolen och bordsskivan ska vara mellan 25 och 30 cm.



### Obs!

- Det är nödvändigt med rätt kroppsställning under mätningen för att resultaten ska bli korrekta.
- Du bör dessutom försöka mäta blodtrycket vid samma tid varje dag. (Vi rekommenderar inom 1 timme efter det att du vaknat.)

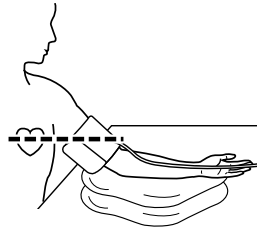
### Felaktig ställning

- Böjd rygg (framåtlutad)
- Med benen i kors
- Sittande i en soffa eller vid ett lågt bord så att du tenderar att böja dig framåt



Dessa situationer kan leda till högre blodtrycksvärden beroende på påfrestning eller att manschetten är lägre än hjärtat.

Om manschetten är i en lägre position än hjärtat kan du använda kuddar osv. för att justera armens höjd.



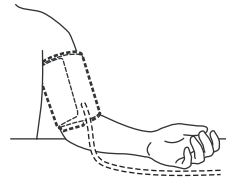
SV

3. Använda enheten

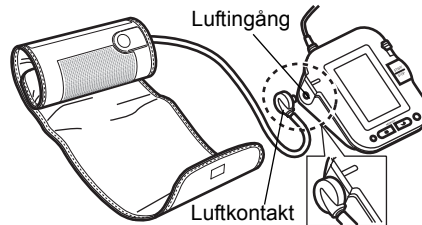
### 3.2 Sätta på manschetten

Du kan vira manschetten antingen runt höger eller vänster arm.

- Ta av tätt åtsittande kläder från överarmen.
- Sätt inte manschetten över tjocka klädesplagg och rulla inte upp ärmen om den är alltför åtsittande.

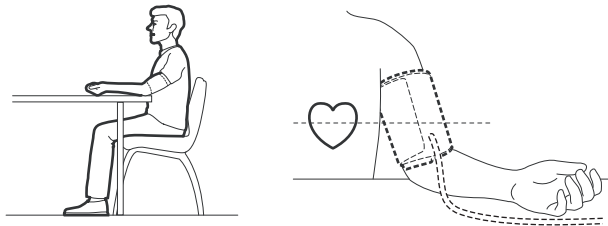


1. Stick in luftkontakten i luftingången (på enhetens vänstra sida).



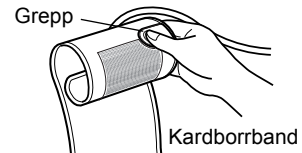
Manschetten måste vara helt tömd på luft när den ansluts till luftingången.

2. Sitt på en stol med fötterna plant mot golvet och lägg armen på ett bord så att manschetten är i samma nivå som hjärtat.

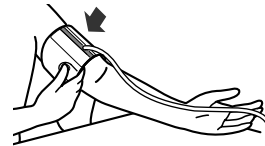


3. Använda enheten

3. Håll ett fast tag om greppet på manschetten med handen.

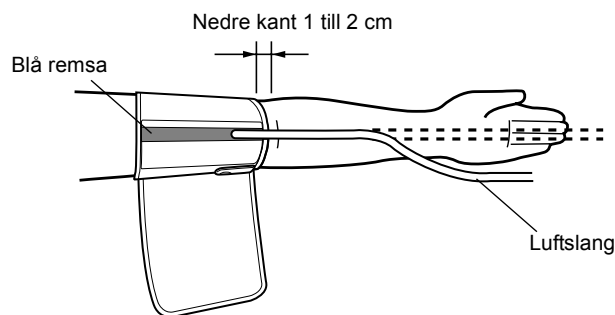


4. Vänd handflatan uppåt.



5. Sätt manschetten runt överarmen så att den blå remsan är centrerad på mitten av innerarmen och pekar nedåt längs armens insida. Luftslangen ska löpa längs underarmens insida och vara i linje med långfingret.

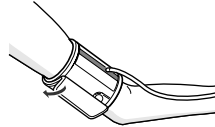
Manschettens nedre kant ska sitta 1 till 2 cm ovanför armbågen.



SV

### 3. Använda enheten

#### 6. När manschetten är rätt placerad fäster du kardborrbandet NOGA.

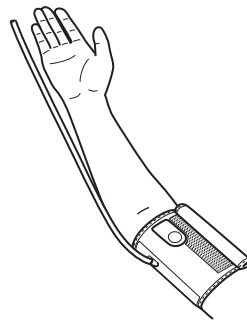


#### Obs!

- Kontrollera att manschetten sitter tätt runt armen.
- Manschetten ska ha en god hudkontakt. Det ska gå lätt att få in pekfingeret mellan manschetten och armen, så att du kan dra manschetten av och på.
- Kontrollera att luftslangen inte är vikt.

#### Mäta på höger arm

Observera följande när du sätter fast manschetten runt höger arm. Sätt manschetten så att luftslangen ligger bredvid armbågen.



#### Obs!

- Var noga med att inte vila armen på luftslangen, eller på annat sätt hindra luftflödet till manschetten.
- Sätt manschetten så att ingen del av den ligger över armbågsleden. Manschetten ska sitta 1 till 2 cm ovanför armbågen.
- Om manschetten används 2 gånger per dag håller den i 3 år.
- Blodtrycket kan variera mellan höger och vänster arm, och därför kan även de uppmätta blodtrycksvärdena skilja sig åt. Omron rekommenderar att du alltid mäter på samma arm. Om värdena skiljer sig markant åt mellan armarna bör du fråga din läkare vilken arm du ska använda vid mätningen.

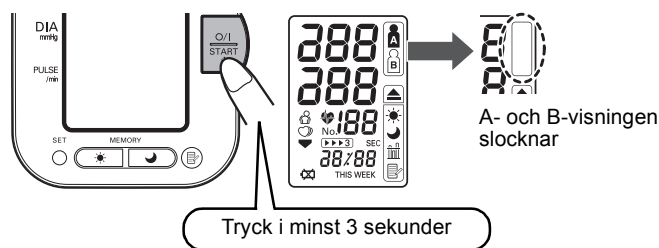
### 3.3 Utföra en mätning

Enheten är utformad för att mäta och spara mätvärdena i minnet för två personer - användar-ID A respektive användar-ID B.

Enheten kan även användas för att göra en enstaka mätning för andra personer med användning av gästläget. Symbolen för användar-ID visas inte när du använder gästläget. Mätningar som görs i gästläget sparas inte i minnet.

#### Använda gästläget

1. Håll O/I START-knappen intryckt tills användarsymbolerna A och B försvinner från skärmen.



2. Tryck på knappen O/I START.

SV

Manschetten börjar blåsas upp automatiskt.

**Obs!** Stoppa uppblåsningen genom att trycka in och släppa knappen O/I START. Enheten stoppar uppblåsningen, börjar tömmas och stängs av.

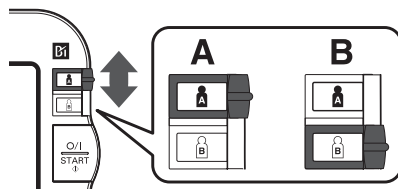
3. Uppblåsningen stoppas och mätningen påbörjas. När mätningen är slutförd visas blodtryck och pulsfrekvens på skärmen.

### 3. Använda enheten

#### Välja användar-ID

Välj ditt användar-ID. Använd alltid samma användar-ID när du mäter. Enheten sparar mätvärdena i minnet enligt det användar-ID som valts. Dessa mätvärden används för att beräkna morgon- och kvällsmedelvärden.

Skjut väljaren för användar-ID uppåt eller nedåt för att välja användare A eller B.



#### Använda användar-ID

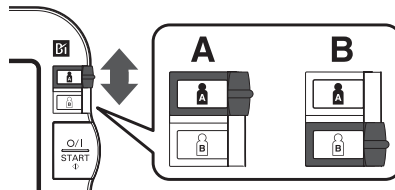
När du väljer ett användar-ID kan enheten ställas in på att göra en mätning i singelläge eller tre mätningar i följd i autoläge när du trycker på knappen O/I START.

**Obs!** Standardvärdet är inställt på singelläget, alltså utförs en enstaka mätning.

I autoläget görs tre mätningar i följd. Enheten blåser upp manschetten och gör tre mätningar åtskilda av ett kort tidsintervall mellan varje mätning.

## Använda singelläget

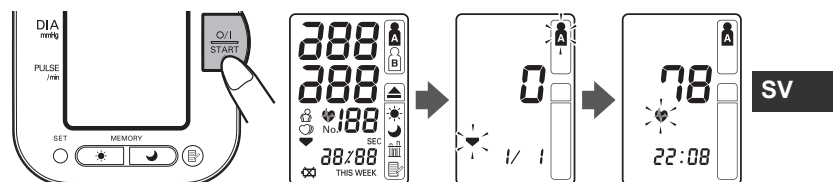
1. Välj ditt användar-ID (A eller B).



2. Tryck på knappen O/I START.

Alla symboler visas på skärmen. Den symbol för användar-ID som du valt blinkar på skärmen.

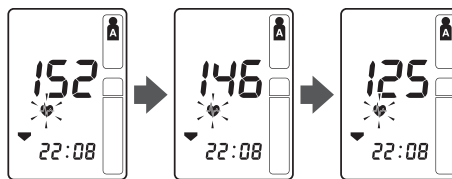
Manschetten börjar blåsas upp automatiskt. Medan manschetten blåses upp fastställer enheten automatiskt den idealiska uppblåsningsnivån. Denna enhet känner av pulsen under uppblåsning. Håll armen stilla och rör dig inte förrän hela mätprocessen är slutförd.



**Obs!** Stoppa uppblåsningen eller mätningen genom att trycka in och släppa knappen O/I START. Enheten stoppar uppblåsningen, börjar tömmas och stängs av.

## 3. Använda enheten

- 3.** Uppblåsningen stoppas automatiskt och mätningen påbörjas. Medan manschetten töms visas minskande siffror på skärmen. Hjärtslagssymbolen (♥) blinkar vid varje hjärtslag.

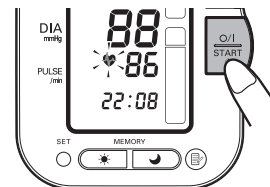


- 4.** När mätningen är slutförd töms manschetten helt. Blodtryck och pulsfrekvens visas.



- 5.** Tryck på knappen O/I START för att stänga av mätaren.

**Obs!** Om du glömmer att stänga av den, så stängs den automatiskt efter fem minuter.

**Obs!**

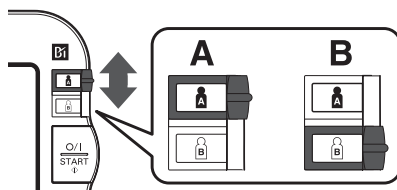
- Det är farligt med egendiagnostik och behandling på grundval av mätresultat. Följ din läkares anvisningar.
- Vänta 2–3 minuter innan du gör en ny blodtrycksmätning. Om du väntar mellan mätningarna hinner artärerna återgå till samma skick som före blodtrycksmätningen.



## Välja Autoläge

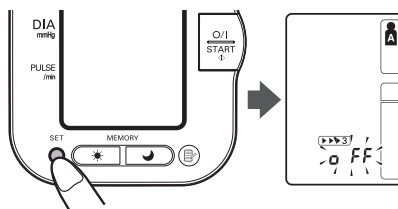
Du kan välja autoläge för antingen användare A eller B.

1. Kontrollera att enheten är avstängd.
2. Välj ditt användar-ID (A eller B).



3. Håll SET-knappen intryckt.

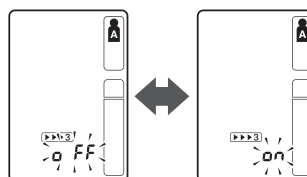
Autolägessymbolen (▶▶▶3) och **OFF (av)**-inställningen visas på skärmen.



SV

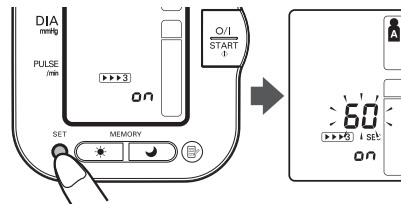
4. Tryck på MEMORY-knappen (Ⓜ) för att välja **on (på)**.

**Obs!** Tryck på MEMORY-knappen för att växla mellan **on (på)** och **OFF (av)**.



3. Använda enheten

5. Tryck på SET-knappen för att bekräfta ändringen.



Antalet sekunder mellan varje mätning visas.

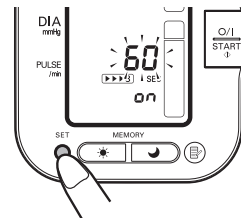
**Obs!** Standardvärdet mellan varje mätning är 60 sekunder.

6. Tryck på MEMORY-knappen (📖) om du vill ändra tidsintervallet mellan varje mätning.

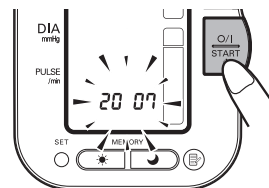
Intervallet kan ställas in på 15 sekunder, 30 sekunder, 60 sekunder eller 120 sekunder. Fortsätt trycka på MEMORY-knappen tills önskat intervall visas på skärmen.

7. Tryck på SET-knappen för att bekräfta inställningen.

Året blinkar på skärmen.



8. Tryck på knappen O/I START för att stänga av mätaren.



## Använda Autoläge

1. Välj ditt användar-ID (A eller B).
2. Tryck på knappen O/I START.

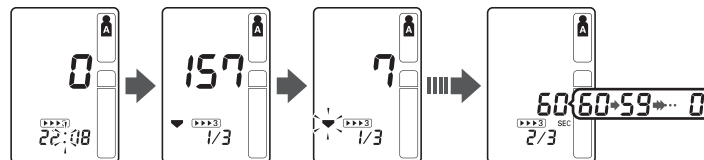
Alla symboler visas på skärmen. Den symbol för användar-ID som du valt blinkar på skärmen. Manschetten börjar blåsas upp automatiskt.

**Obs!** Stoppa uppblåsningen eller mätningen genom att trycka på knappen O/I START. Enheten stoppar uppblåsningen, börjar tömmas och stängs av.

3. Uppblåsningen stoppas automatiskt och mätningen påbörjas. Medan manschetten töms visas minskande siffror på skärmen. Hjärtslagssymbolen (♥) blinkar vid varje hjärtslag. När mätningen är slutförd töms manschetten helt.

**Obs!** Håll armen stilla och rör dig inte förrän hela mätprocessen är slutförd.

4. Kontrollera förloppet för de följdvisa mätningarna.

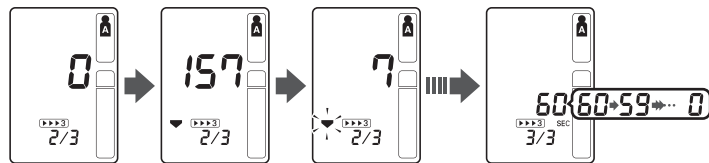


SV

Den första mätningen är slutförd, väntar på att starta nästa mätning. Tidsintervallet som ställts in mellan varje mätning visas på skärmen.

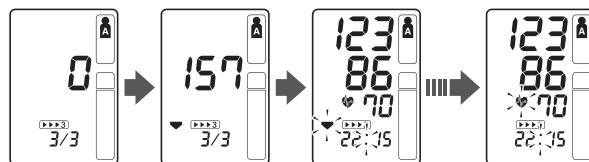
## 3. Använda enheten

Den andra mätningen startar automatiskt.



Den andra mätningen är slutförd, väntar på att starta nästa mätning.

Den tredje mätningen startar automatiskt.



Mätningarna i följd är slutförda. Medelvärdet för de tre mätningarna visas på skärmen.

De tre individuella mätresultaten visas inte medan mätningarna sker i autoläge. Resultatet för varje enskild mätning kan dock visas när alla mätningar är slutförda.

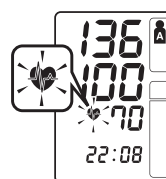
**Obs!** Under autoläge upprepar enheten mätningen om ett fel skulle uppstå. Efter 3 fel slutar enheten mäta. Om endast två mätningar lyckas visas medelvärdet för dessa två mätningar. Om endast en mätning lyckas visas detta resultat.

5. Tryck på SET-knappen för att visa blodtryck och pulsfrekvens för den första mätningen. Tryck på SET-knappen igen för att visa nästa mätning.
6. Tryck på knappen O/I START för att stänga av mätaren.

**Viktigt!**


- Om det systoliska eller diastoliska trycket ligger utanför standardintervallet blinkar hjärtslagssymbolen när mätresultatet visas.

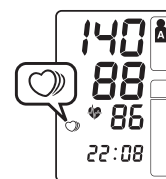
Enligt färsk forskning kan följande värden användas som riktlinje för högt blodtryck för mätningar som görs hemma.



Systoliskt blodtryck	Över 135 mmHg
Diastoliskt blodtryck	Över 85 mmHg

Dessa kriterier gäller blodtrycksmätningar i hemmet. För blodtrycksmättningskriterier på en läkarmottagning, se kapitel 9.

- Blodtrycksmätaren är utrustad med en funktion för oregelbundna hjärtslag. Oregelbundna hjärtslag kan påverka mätresultaten. Algoritmen för oregelbundna hjärtslag fastställer automatiskt om mätningen kan användas eller måste upprepas. Om mätresultaten påverkas av oregelbundna hjärtslag men resultatet är giltigt, så visas resultatet tillsammans med ikonen för oregelbundna hjärtslag. Om de oregelbundna hjärtslagen gör mätningen ogiltig visas inget resultat. Om ikonen för oregelbundna hjärtslag (  ) visas efter det att du gjort en mätning ska mätningen göras om. Om ikonen för oregelbundna hjärtslag visas ofta bör du informera din läkare.




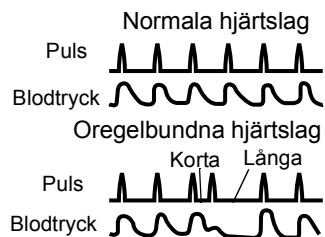
SV

## 3. Använda enheten

**Vad är oregelbundna hjärtslag?**


Oregelbundna hjärtslag är en hjärtrytm som varierar med mer än 25 % från den genomsnittliga hjärtrytmen och detekteras medan enheten mäter det systoliska och diastoliska blodtrycket.


Om en sådan oregelbunden rytm detekteras mer än två gånger under mätning, så visas symbolen för oregelbundna hjärtslag (  ) på bildskärmen när mätresultaten visas.

**Vad är arytm?**

Ett hjärtslag stimuleras av elektriska signaler som får hjärtat att dra ihop sig.

Arytmi är ett tillstånd där hjärtrytmen är onormal på grund av brister i det bioelektriska systemet som styr hjärtslagen. Typiska symtom är överhoppade hjärtslag, för tidig sammandragning, en onormalt snabb puls (takykardi) eller långsam puls (bradykardi). Orsaken kan vara hjärtsjukdom, åldrande, fysiska anlag, stress, sömnbrist, trötthet osv. Arytmi kan endast diagnostiseras av en läkare genom en speciell undersökning.

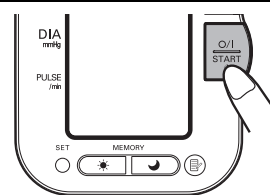
Om symbolen för oregelbundna hjärtslag (  ) visas i resultatet kan bara en undersökning och diagnostisering av din läkare fastställa om det rör sig om arytm.

Om symbolen för oregelbundna hjärtslag (  ) visas ofta bör du informera din läkare. Det är farligt att själv försöka ställa diagnos och behandla med utgångspunkt från mätresultat. Följ alltid din läkares anvisningar.

### 3.4 Anvisningar för speciella tillstånd

Om du vet att ditt systoliska tryck är mer än 220 mmHg så ska du hålla knappen O/I START intryckt tills manschetten blåsts upp 30 till 40 mmHg högre än ditt förmodade systoliska tryck.

1. Tryck på knappen O/I START för att starta enheten.  
Mätningen startar.



2. När manschetten börjar blåsas upp trycker du på knappen O/I START och håller den intryckt tills trycket är 30 till 40 mmHg högre än ditt förmodade systoliska tryck.

**Obs!** Manschetten kan blåsas upp till högst 299 mmHg. (Ett felmeddelande visas om du försöker blåsa upp manschetten över 300 mmHg.)

3. Släpp knappen O/I START när manschetten blåsts upp till önskat tryck.  
Manschetten börjar tömmas och mätningen startar.

**SV**

4. Resten av proceduren är densamma som för normal mätning. Se kapitel 3.3

**Obs!** Applicera inte mer tryck än nödvändigt.

## 3. Använda enheten

**3.5 Använda minnesfunktionen**

Enheten är utformad för att spara blodtryck och pulsfrekvens i minnet för två personer (användare A och B) varje gång en mätning slutförs.

Enheten sparar automatiskt upp till 84 uppsättningar mätvärden (blodtryck och pulsfrekvens) för varje användare (A och B). När 84 uppsättningar mätvärden sparats raderas den äldsta noteringen så att de senaste värdena får plats. Dessutom sparar enheten 8 veckors morgonmedelvärden och 8 veckors kvällsmedelvärden för varje användare (A och B).

**Medelvärdesfunktion**

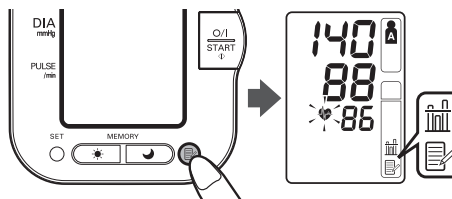
Enheten beräknar medelvärdet baserat på de tre senaste uppsättningarna mätvärden tagna inom 10 minuter efter den senaste avläsningen.

**Obs!** Om två uppsättningar mätvärden sparas i minnet för 10-minutersperioden baseras medelvärdet på de två uppsättningarna mätvärden. Om en uppsättning mätvärden sparas visas denna som medelvärdet.

**Visa mätvärdena**

1. Välj ditt användar-ID (A eller B).
2. Tryck på MEMORY-knappen (📄).

Medelvärdet visas och medelvärdessymbolen (📊) visas ovanför minnessymbolen (📄) på skärmen.

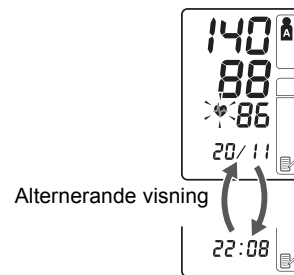




## 3. Använda enheten

3. Tryck på MEMORY-knappen (Ⓜ) om du vill visa den senaste uppsättningen individuella mätvärden på skärmen. Värdena visas från det senaste till det äldsta.

**Obs!** Datum och tid visas alternerande med mätvärdena.

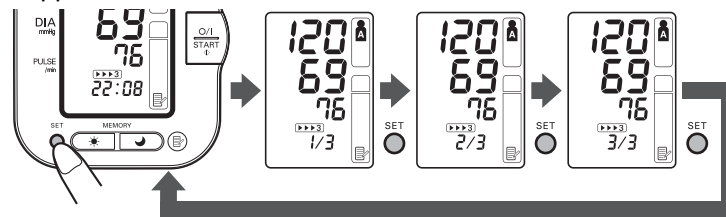


Tryck på MEMORY-knappen om du vill visa nästa uppsättning värden.

Håll MEMORY-knappen intryckt om du vill visa värdena snabbare.

#### Autoläge

Medelvärde för mätningarna i följd visas på skärmen tillsammans med autolägessymbolen (▶▶▶3). Om du vill visa värdena för de individuella mätningarna trycker du på SET-knappen medan medelvärdet visas.



SV

4. Tryck på knappen O/I START för att stänga av mätaren.



### 3. Använda enheten

## Morgon- och kvällsmedelvärden

Enheden beräknar och visar ett veckomedelvärde för mätningar gjorda på morgonen (☀) respektive kvällen (🌙). Enheden sparar 8 veckors morgonmedelvärden och 8 veckors kvällsmedelvärden för varje användare (A och B).

**Obs!** Veckan börjar med söndag 4.00 FM.

### Morgonmedelvärden

Morgonmedelvärden baseras på den första medelvärdesavläsningen i autoläge eller den första avläsningen i singelläge.

Mättiderna måste vara mellan:

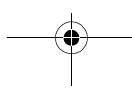
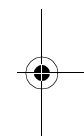
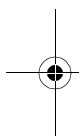
**4.00 FM och 9.59 FM.**

### Kvällsmedelvärden

Kvällsmedelvärden baseras på den första medelvärdesavläsningen i autoläge eller den sista avläsningen i singelläge.

Mättiderna måste vara mellan:

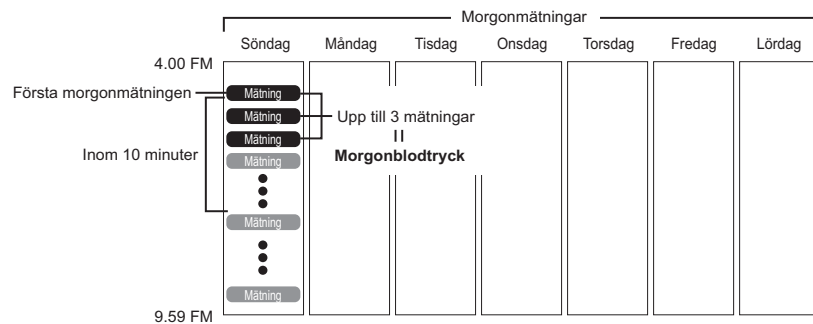
**7.00 EM och 1.59 FM.**



## Om veckomedelvärdena

### **Morgonmedelvärde under en vecka**

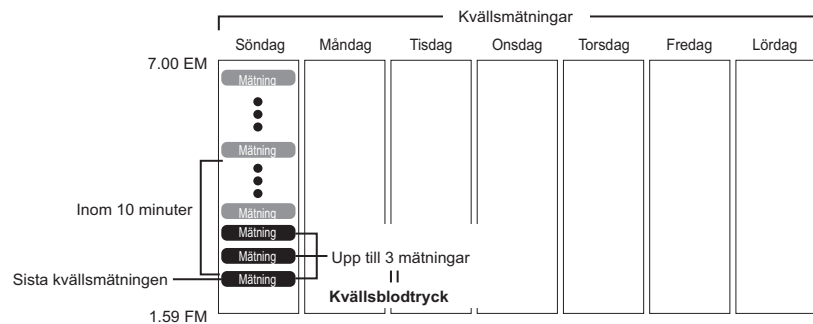
Det här är medelvärdet för mätningar som gjorts under morgonen (4.00 FM–9.59 FM) mellan söndag och lördag. Ett medelvärde för varje dag beräknas för upp till tre mätningar gjorda inom 10 minuter efter den första mätningen på morgonen.



### **Kvällsmedelvärde under en vecka**

Det här är medelvärdet för mätningar som gjorts under kvällen (7.00 EM–1.59 FM) mellan söndag och lördag. Ett medelvärde för varje dag beräknas för upp till tre mätningar gjorda inom 10 minuter efter den sista mätningen på kvällen.

SV



## 3. Använda enheten

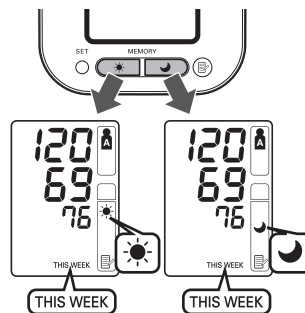
**Visa morgon- och kvällsmedelvärden**

1. Välj ditt användar-ID (A eller B).
2. Tryck på morgonmedelvärdessknappen (☀️) eller kvällsmedelvärdessknappen (🌙).

Medelvärdet för den aktuella veckan "THIS WEEK" visas på skärmen.

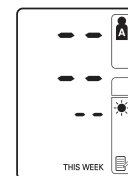
Morgon- och kvällsmedelvärdet för samma vecka kan visas om du trycker på morgonmedelvärdessknappen (☀️) eller

kvällsmedelvärdessknappen (🌙). Det är viktigt att kontrollera medelvärdena för både morgon och kväll för samma vecka.



3. Fortsätt trycka på morgonmedelvärdessknappen (☀️) eller kvällsmedelvärdessknappen (🌙) om du vill visa de föregående veckorna. Enheten visar "-1 WEEK" för den föregående veckan till "-7 WEEK" för den äldsta uppsättningen medelvärdet.





**Obs!** Om det saknas tillräckligt med mätningar under en vecka för att beräkna medelvärdet kommer skärmen att se ut som på bilden.



4. Tryck på knappen O/I START för att stänga av mätaren.

### Att tänka på vid visningskombinationer

Förutom symbolerna för morgon- och kvällsmedelvärde kan enheten även visa symbolen för morgonhypertoni om morgonmedelvärdet för den veckan överstiger riktvärdet för blodtrycksmätning i hemmet. (Se kapitel 3 "Använda enheten - Viktig information" om du vill ha mer information.) Beroende på dina mätresultat kan dessa visas i följande kombinationer.

		Bildskärm	
Morgonmedelvärde			
	Morgonmedelvärde från denna vecka med morgonmedelvärdessymbol	Morgonmedelvärde från 7 veckor sedan med morgonmedelvärdessymbol + blinkande hjärtslagssymbol + morgonhypertoni-symbol	
Kvällsmedelvärde			
	Kvällsmedelvärde från denna vecka med kvällsmedelvärdessymbol	Kvällsmedelvärde från 7 veckor sedan med kvällsmedelvärdessymbol + blinkande hjärtslagssymbol + morgonhypertoni-symbol	
	<b>Medelvärde inom riktvärde för blodtrycksmätning i hemmet</b>	<b>Medelvärde över riktvärde för blodtrycksmätning i hemmet + morgonhypertoni</b>	

SV

### 3. Använda enheten

Morgonhypertonsymbolen (▲) visas om veckomedelvärdet för morgonmätningar är över 135/85.

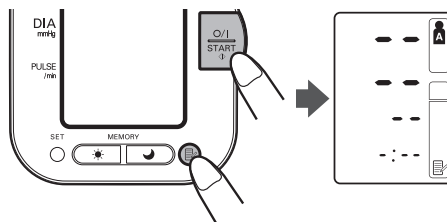
I detta fall visas morgonhypertonsymbolen (▲) när kvällsmedelvärdet visas, oavsett värdena för kvällsmedelvärdet.

### Radera alla värden som sparats i minnet

Värdena som sparats i minnet raderas enligt användar-ID.

Du kan inte partiellt radera värden som sparats i minnet. Alla värden för den valda användaren raderas.

1. Välj ditt ID (A eller B).
2. Håll MEMORY-knappen (Ⓜ) intryckt och tryck samtidigt på knappen O/I START i mer än 2 sekunder så raderas samtliga värden.



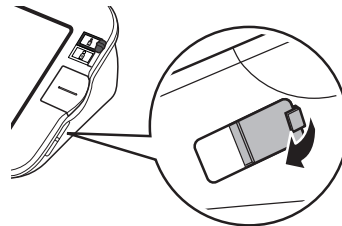
### 3.6 Överföra data till en pc

Med hjälp av Omron-programvaran för blodtrycksövervakning som ingår i enheten kan du granska, behandla och skriva ut data om blodtrycksmätningar utförda av OMRON M10-IT Intellisense.

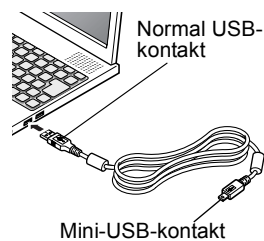
Se bifogad "Installationsguide" innan du installerar programvara på en pc. När det gäller hur programvaran används, se installationsguiden och hjälpfunktionen i programvaran.

Använd endast den godkända OMRON USB-kabeln som säljs tillsammans med enheten. Om du använder en annan kabel kan enheten skadas och garantin blir ogiltig.

1. Öppna skyddet till USB-kontakten.

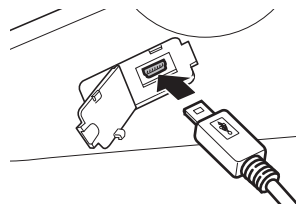


2. Sätt in den normala USB-stickproppen (stor kontakt) i datorn.



SV

3. Sätt in mini-USB-stickproppen (liten kontakt) i USB-kontakten på huvudenheten.



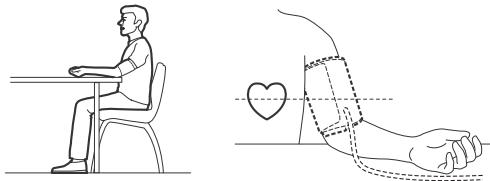
## 4. Snabbguide

Denna snabbguide är endast avsedd som referens. Läs igenom hela handboken innan du använder enheten för första gången.

För att avläsningen ska bli tillförlitlig ska du inte äta, röka eller motionera på minst 30 minuter före en mätning.

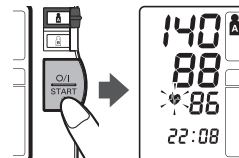
**Obs!** Ta av tätt åtsittande kläder från överarmen.

1. Sitt på en stol med fötterna plant mot golvet och lägg armen på ett bord så att manschetten är i samma nivå som hjärtat.



2. Sätt fast manschetten runt armen med hjälp av kardborrbandet.
3. Välj ditt användar-ID (A eller B).
4. Tryck på knappen O/I START.

När mätningen är klar visar enheten blodtryck och pulsfrekvens, och manschetten töms automatiskt.






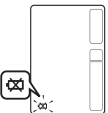

**Obs!**

- Vänta alltid minst 2–3 minuter innan du gör en ny blodtrycksmätning.
- Tänk på att alla mätningar sparas i minnet. Om olika personer mäter med samma enhet måste du tänka på detta.



## 5. Hantera fel och problem

### 5.1 Felmeddelanden

Felvisning	Orsak	Åtgärd
	Manschetten är inte tillräckligt uppblåst.	Läs noga igenom och upprepa momenten i kapitel 3.3.
	Rörelse under mätning.	
	Manschetten är uppblåst för mycket.	
 Blinkar eller visas kontinuerligt.	Batterierna har tagit slut.	Ersätt alla fyra "AA"-batterier med nya. Se kapitel 2.1.
	Rörelse, ljud.	Läs noga igenom och upprepa momenten i kapitel 3.3.
	Manschetten läcker luft.	Ersätt med en ny manschett.

SV

## 5. Hantera fel och problem

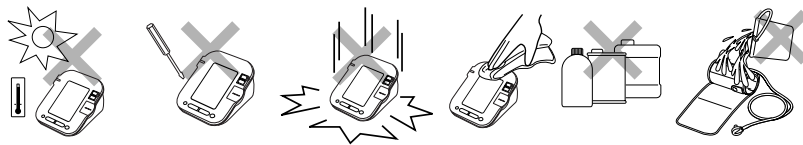
**5.2 Felsökning**

Problem	Orsak	Åtgärd
Ingenting visas på bildskärmen när O/ START-knappen trycks in.	Batterierna är slut.	Sätt i nya batterier.
Går inte att mäta eller avläsningar är för höga.	Sitter manschetten åt tillräckligt runt armen?	Sätt på manschetten på rätt sätt.
	Manschettrycket stiger inte trots att pumpmotorn hörs.	Kontrollera att luftproppen är korrekt ansluten till enheten. Tryck in luftproppen hårt i uttaget.
Blodtrycket är olika varje gång. Avläsningen är extremt låg (eller hög).	Blodtrycksmätningar varierar konstant med tiden för mätning och nervöst tillstånd. Andas djupt för att slappna av innan du mäter.	

## 6. Underhåll och förvaring

För att skydda enheten från skador bör du tänka på följande:

- Utsätt inte enheten och manschetten för extrema temperaturer, luftfuktighet, fukt eller direkt solljus.
- Manschetten och slangen får inte vikas ihop tätt.
- Ta inte isär enheten.
- Utför inga som helst reparationer själv. Om ett fel uppstår, kontakta OMRON-återförsäljaren eller kundtjänst så som anges på förpackningen, eller fråga återförsäljaren av medicinsk apparatur eller på apoteket.
- OMRON M10-IT är ett precisionsmätinstrument. Det är viktigt att mätnoggrannheten håller sig inom specifikationerna. Vi rekommenderar att du låter undersöka enheten vartannat år som en garanti för att den är exakt och fungerar korrekt. Vänd dig till OMRON-återförsäljaren eller kundtjänst så som anges på förpackningen för att få mer information.
- Utsätt inte enheten för kraftiga stötar eller vibrationer (undvik exempelvis att tappa enheten i golvet.)
- Använd inte flyktiga vätskor för att rengöra enheten. **ENHETEN SKA RENGÖRAS MED EN MJUK, TORR DUK.**
- Manschetten får inte tvättas eller doppas i vatten.

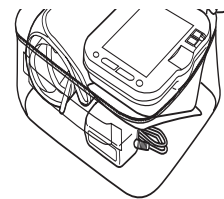


SV

### Förvaring

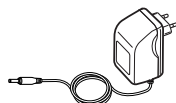
Förvara enheten i det mjuka fodralet när den inte används.

**Obs!** Om du använder tillvalet växelströmsadapter ska du se till att adaptern placeras under manschetten och enheten så att den inte skadar bildskärmen.



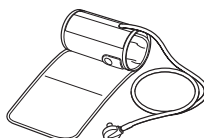
## 7. Tillvalsdelar

### Växelströmsadapter (Q-adapter)



Artikelnr 1098336-8

### Manschett



Artikelnr 9956685-4

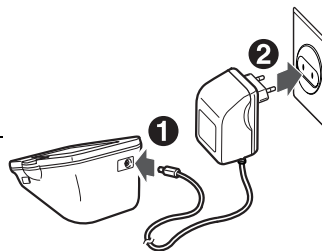
### Använda tillvalet växelströmsadapter

Sätt i batterierna i batterifacket även när du använder växelströmsadaptern.

#### Obs!

- Du får aldrig sätta i eller dra ut kontakten ur eluttaget med våta händer.
- Använd endast originaladaptern för växelström som utformats för denna enhet. Om du använder andra adapterar kan enheten skadas.
- När växelströmsadaptern förvaras tillsammans med huvudenheten måste du se till att huvudenheten och manschetten inte skadas.

1. Sätt in växelströmsadapterns stickpropp i växelströmsadapterjacket på huvudenhetens baksida.
2. Anslut växelströmsadaptern till ett eluttag.



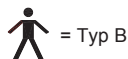
Koppla bort växelströmsadaptern genom att först dra ut adapterns stickpropp ur eluttaget och sedan omedelbart dra ut växelströmsadapterns propp från huvudenheten.

## 8. Tekniska data

<b>Produktbeskrivning</b>	Digital automatisk blodtrycksmätare
<b>Modell</b>	OMRON M10-IT (HEM-7080IT-E)
<b>Bildskärm</b>	Digital LCD-bildskärm
<b>Mätmetod</b>	Oscillometrisk metod
<b>Mätområde</b>	Tryck: 0 mmHg till 299 mmHg Puls: 40 till 180/min.
<b>Exakthet</b>	Tryck: $\pm 3$ mmHg Puls: $\pm 5$ % av avläsningen på skärmen
<b>Uppblåsning</b>	Styrs med oskarp logik (fuzzy logic) av elektrisk pump
<b>Tömning</b>	Automatisk övertrycksventil
<b>Tryckdetektering</b>	Kapacitiv trycksensor
<b>Minne</b>	84 mätningar med datum och tid för varje användare (A och B)
<b>Strömkälla</b>	4 "AA"-batterier 1,5 V eller AC/DC-adapter (6 V = 4 W)
<b>Batterilivslängd</b>	Nya alkaliska batterier har en kapacitet på ca 1400 mätningar vid användning 6 ggr per dag med 4 nya alkaliska batterier
<b>Drifttemperatur/luftfuktighet</b>	+10°C till +40°C Maximum: 30 till 90 % relativ luftfuktighet
<b>Temperatur/Luftfuktighet/Lufttryck vid förvaring</b>	-20°C till +60°C Maximum: 10 till 95 % relativ luftfuktighet 700–1060 hPa
<b>Konsolvikt</b>	Cirka 420 g utan batterier
<b>Manschettvikt</b>	Cirka 240 g
<b>Utvändiga mått</b>	Cirka 155 mm (l) $\times$ 131 mm (b) $\times$ 84 mm (h)
<b>Manschettens mått</b>	Cirka 152 mm $\times$ 600 mm (Manschett: armens omkrets 22 till 42 cm)
<b>Förpackningens innehåll</b>	Manschett, användarhandbok, mjukt förvaringsfodral, batterisats, garantikort, blodtryckspass, USB-kabel, CD-ROM, installationsguide

SV

**Obs!** Kan undergå teknisk modifiering utan föregående meddelande.



= Typ B

CE 0197

Enheten uppfyller kraven i EG-direktivet 93/42/EEG (medicintekniska direktivet).

## 8. Tekniska data

### Viktig information om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Med det ökande antalet elektroniska apparater såsom persondatorer och mobiltelefoner kan medicinteknisk apparatur som är i bruk vara känslig för elektromagnetisk störning från andra apparater. Elektromagnetisk störning kan leda till att den medicintekniska apparaturen inte fungerar korrekt och därmed skapa en potentiellt osäker situation.

Medicinteknisk apparatur skall heller inte störa annan apparatur.

För att reglera föreskrifterna för EMC (elektromagnetisk kompatibilitet) i syfte att förhindra osäkra produktsituationer har standarden IEC60601-1-2 genomförts. Denna standard definierar immunitetsnivåerna mot elektromagnetiska störningar liksom de maximala nivåerna för elektromagnetiska emissioner för medicinteknisk apparatur.

Denna medicintekniska enhet som tillverkas av OMRON Healthcare är anpassad till denna IEC60601-1-2:2001-standard både vad gäller immunitet och emissioner. Icke desto mindre måste särskilda försiktighetsmått iakttas:

- Använd inte mobiltelefoner och andra apparater, som alstrar starka elektriska eller elektromagnetiska fält, i närheten av den medicintekniska apparaturen. Detta kan leda till att enheten inte fungerar korrekt och därmed skapa en potentiellt osäker situation. Rekommendationen är ett avstånd på minst 7 meter. Bekräfta att den medicintekniska enheten fungerar på korrekt sätt om avståndet skulle vara kortare.

Ytterligare dokumentation i enlighet med IEC60601-1-2:2001 finns hos OMRON Healthcare Europe på den adress som anges i denna bruksanvisning. Det finns även dokumentation att tillgå på [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com).

### Korrekt avyttring av denna produkt (Avfall från elektrisk & elektronisk apparatur)

När denna märkning visas på produkten eller i dess tillhörande litteratur, så betyder det att produkten inte får avyttras tillsammans med hushållsavfall när den är förbrukad. För att förhindra eventuell skada på miljön eller människors hälsa på grund av okontrollerad avyttring av avfall måste produkten separeras från andra typer av avfall och återvinnas på ett ansvarsfullt sätt som främjar en hållbar återanvändning av materialresurserna.



Privata användare skall antingen kontakta återförsäljaren där produkten har inhandlats, eller den vårdenhet som lämnat ut utrustningen, för att få information om var och hur de kan lämna in produkten för miljösäker återvinning.

Yrkesmässiga användare skall kontakta leverantören och kontrollera termerna och villkoren i köpeavtalet. Denna produkt får inte blandas med annat kommersiellt avfall för avyttring.

Denna produkt innehåller inte några farliga ämnen.

## 9. Användbar information om blodtryck

### **Vad är blodtryck?**

Blodtryck är ett mått på kraften i blodets flöde mot artärväggarna. Arteriellt blodtryck förändras konstant under hjärtcykelns förlopp.

Det högsta trycket i cykeln kallas *systoliskt blodtryck*; det lägsta kallas *diastoliskt blodtryck*.

Båda tryckavläsningarna, det *systoliska* och det *diastoliska*, är nödvändiga för att en läkare ska kunna bedöma statuset för en patients blodtryck.

### **Varför är det bra att mäta blodtrycket hemma?**

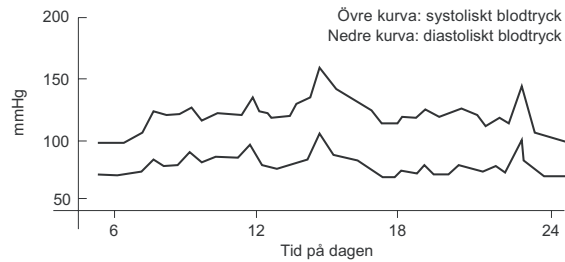
När en läkare mäter blodtrycket kan det skapa oro vilket i sig självt är en orsak till högt blodtryck. Eftersom flera olika tillstånd påverkar blodtrycket kanske det är otillräckligt med en enda mätning för att ställa rätt diagnos.

Många faktorer, t.ex. fysisk aktivitet, oro, eller tiden på dagen kan påverka blodtrycket. Därför är det bäst att försöka mäta blodtrycket vid samma tid varje dag för att få en tillförlitlig indikation om ändringar i blodtrycket. Blodtrycket är vanligtvis lågt på morgonen och stiger framåt eftermiddagen och kvällen. Det är lägre på sommaren och högre på vintern.

Blodtryck mäts i millimeter kvicksilver (mmHg) och mätvärdena skrivs med det systoliska trycket före det diastoliska. Ett blodtryck skrivet som 140/90 läses t ex ut som 140 över 90 mmHg.

SV

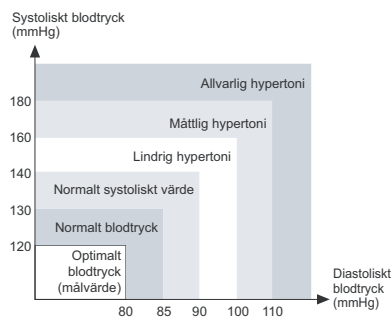
### 9. Användbar information om blodtryck



Exempel: fluktuation under en dag (man, 35 år)

### Världshälsorganisationens klassificering av blodtryck

Världshälsorganisationen (WHO) och International Society of Hypertension (ISH) har utvecklat blodtrycksklassificeringen som bilden visar.



Denna klassificering baseras på blodtrycksvärden som mätts på personer i sittande ställning på öppenvårdsmottagningar på sjukhus.

**Obs!** Det finns ingen allmänt accepterad definition på hypotoni (lågt blodtryck). De som har ett systoliskt tryck under 100 mmHg antas dock vara hypotensiva.



9. Användbar information om blodtryck

<b>Dotterbolag</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Storbritannien
<b>Dotterbolag</b>	<b>OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H.</b> Windeckstr. 81a, 68163 Mannheim, Tyskland www.omron-medizintechnik.de
<b>Dotterbolag</b>	<b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Frankrike
<b>Tillverkare</b>	<b>OMRON HEALTHCARE CO., LTD.</b> 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japan 
<b>EU-representant</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Nederländerna www.omron-healthcare.com 

SV

