



## Inleiding

De OMRON M7 meet uw bloeddruk en hartslag snel en eenvoudig via uw arm, zonder oppompballon of stethoscoop. De gemeten waarden worden opgeslagen in het geheugen van de OMRON M7. Bij de OMRON M7 wordt een standaardmanchet geleverd die geschikt is voor een armomtrek tussen 22 en 42 cm.

## Inhoudsopgave

<b>1. Betrouwbare bloeddrukmetingen uitvoeren</b>	<b>34</b>	4.2 Scherm aflezen	41
<b>2. Overzicht</b>	<b>35</b>	<b>5. Geheugen</b>	<b>42</b>
<b>3. Voorbereiding</b>	<b>36</b>	5.1 Vorige waarden oproepen	42
3.1 Batterijen plaatsen	36	5.2 Geheugen wissen	43
3.2 Bedieningselementen	36	<b>6. Opbergen</b>	<b>44</b>
3.3 Datum en tijd instellen	37	<b>7. Problemen: oorzaken en oplossingen</b>	<b>45</b>
3.4 Manchet aansluiten	38	<b>8. Onderhoud en reserveonderdelen</b>	<b>46</b>
3.5 Manchet aanbrengen	38	<b>9. Technische gegevens</b>	<b>46</b>
<b>4. Gebruik</b>	<b>39</b>	<b>10. Algemene informatie over bloeddruk</b>	<b>47</b>
4.1 Meting	39		

## 1. Betrouwbare bloeddrukmetingen uitvoeren

### Algemeen

- Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie voor het veilig gebruik van de OMRON M7. Volg deze gebruiksaanwijzing om verkeerd gemeten waarden, letsel en schade te voorkomen.
- De OMRON M7 is niet geschikt om de frequentie van pacemakers te meten.
- Raadpleeg uw arts als u zwanger bent of lijdt aan aritmie of arteriosclerose, omdat dit de meetresultaten kan beïnvloeden.
- Vermijd eten, drinken (alcohol), roken, sporten en baden voordat u gaat meten.
- Wees kalm en ontspannen tijdens de meting.
- Wijzig nooit de dosis van de medicatie zoals die door uw arts is voorgeschreven.
- Bewaar de OMRON M7 in een droge gesloten ruimte met een temperatuur tussen de  $-20^{\circ}\text{C}$  en  $60^{\circ}\text{C}$ .
- Verwijder de batterijen als u de OMRON M7 lange tijd niet gebruikt (drie maanden of langer).

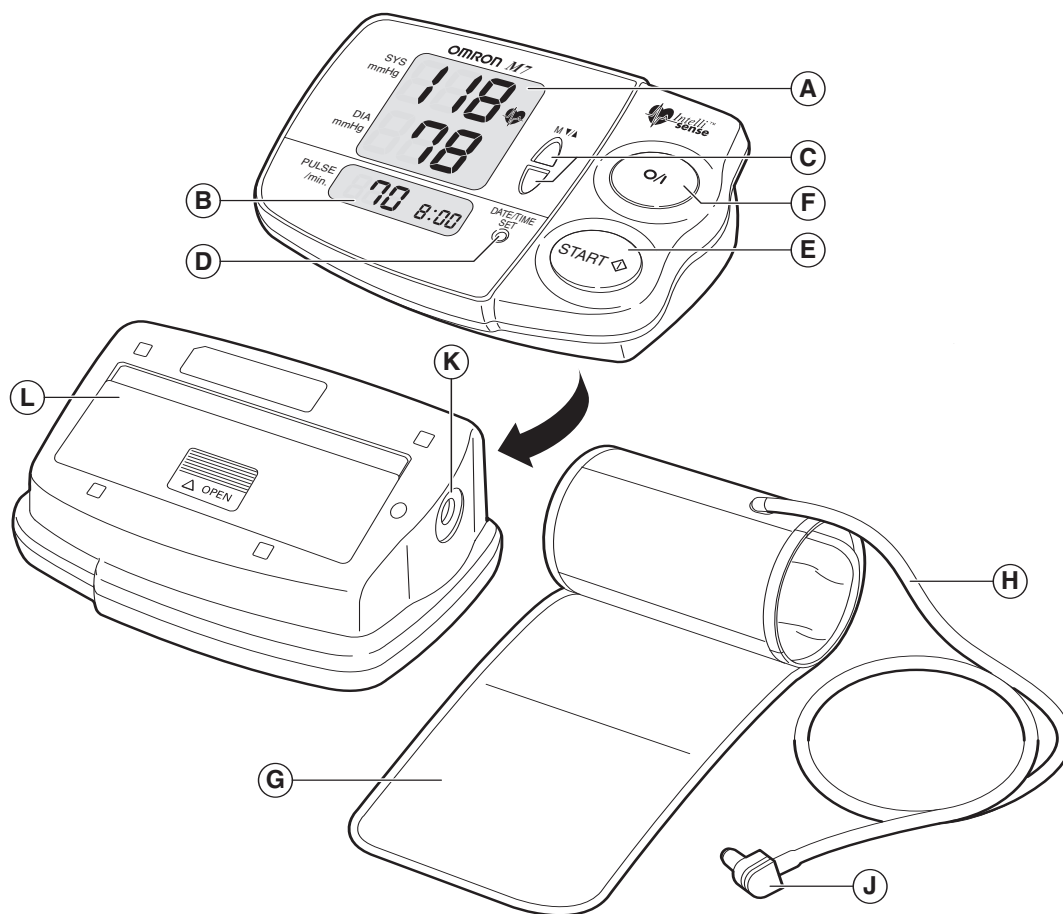
### Tips voor gebruik

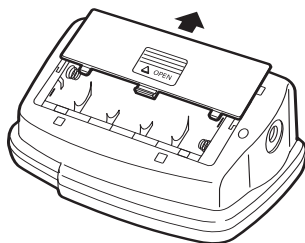
- Meet uw bloeddruk minstens tweemaal per dag (bijv. voor het ontbijt en na het werk).
- Gebruik de OMRON M7 uitsluitend voor uzelf.
- Meet uw bloeddruk voordat u een bloeddrukverlager inneemt.

- Zorg ervoor, dat u de luchtsteker niet kwijtraakt.
- Houd de batterijen in de bloeddrukmeter als u een netadapter gebruikt.
- Gebruik zowel de netadapter als de batterijen om de levensduur van de batterijen te verlengen.
- Meet uw bloeddruk niet als u zich in een voertuig bevindt.
- Neem voor de meting altijd dezelfde arm.
- Wikkel de manchet om uw arm voordat u gaat meten.

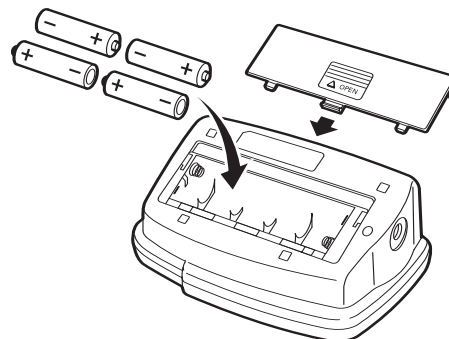
### Let op!

- Gebruik alleen de OMRON M7-manchet bij dit apparaat. U mag er geen andere manchetten op aansluiten.
- Bedrijfstemperatuur tussen de  $10^{\circ}\text{C}$  en  $40^{\circ}\text{C}$ .
- De omgeving moet vrij zijn van overmatige trillingen, schokken, elektromagnetische interferentie, bijtende gassen enz.
- Vermijd zonlicht tijdens de meting.
- Houd mobiele telefoons op een afstand van 5 m tijdens de meting.
- De manchet mag uitsluitend om de arm worden gewikkeld.
- Zorg dat de manchet en luchtslang niet worden gevouwen of geplet.
- Laat de OMRON M7 niet vallen.

**OMRON****M7 Nederlands****2. Overzicht****A** Weergave bloeddruk**B** Weergave hartslag, datum en tijd**C** Geheugenknoppen (▼/▲)**D** Instelknop voor datum en tijd**E** Startknop**D** Aan-/uitknop**G** Manchet**H** Lucht slang**J** Luchtsteker**K** Aansluiting voor manchet**L** Batterijcompartiment

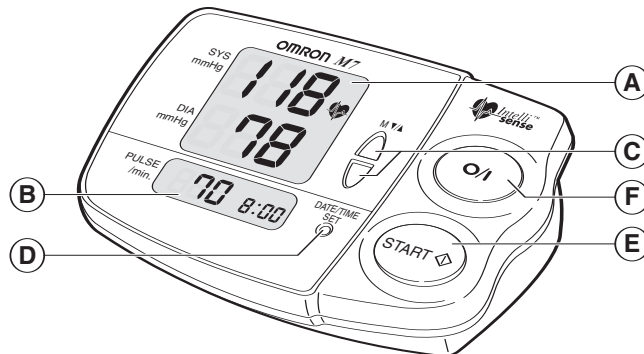
**OMRON****M7 Nederlands****3. Voorbereiding****3.1 Batterijen plaatsen**

1 Verwijder de batterijklep.



2 Plaats vier batterijen in het batterijcompartiment (zie illustratie) en sluit het compartiment.

**Let op!** Gebruik vier identieke 1,5 V batterijen type AA.

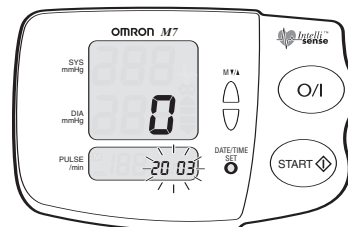
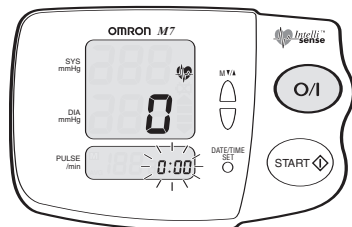
**3.2 Bedieningselementen**

- A Weergave bloeddruk
- B Weergave hartslag, datum en tijd
- C Geheugenknoppen (▼/▲)
- D Instelknop voor datum en tijd
- E Startknop
- F Aan-/uitknop

### 3.3 Datum en tijd instellen

Bij het eerste gebruik worden de fabrieksinstellingen (0.00 - 1/1 - 2003) weergegeven. Daarna worden de werkelijke datum en tijd weergegeven.

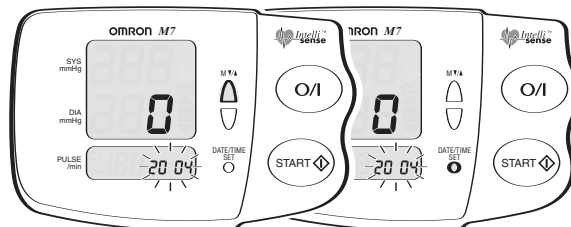
**Opmerking:** gebruik de grijze knop om de instructie uit te voeren.



1 Druk op de aan-/uitknop.

2 Houd de knop om de datum/tijd in te stellen 2 seconden lang ingedrukt om naar de jaarinstelling te gaan.

**Opmerking:** gebruik hiervoor een dun pennetje.

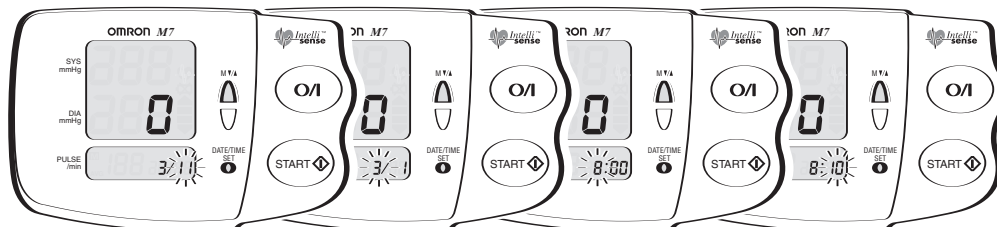


3 Druk op de geheugenknoppen (▼/▲) om het jaar in te stellen.

**Opmerking:** houd de geheugenknop ingedrukt om snel vooruit te gaan.

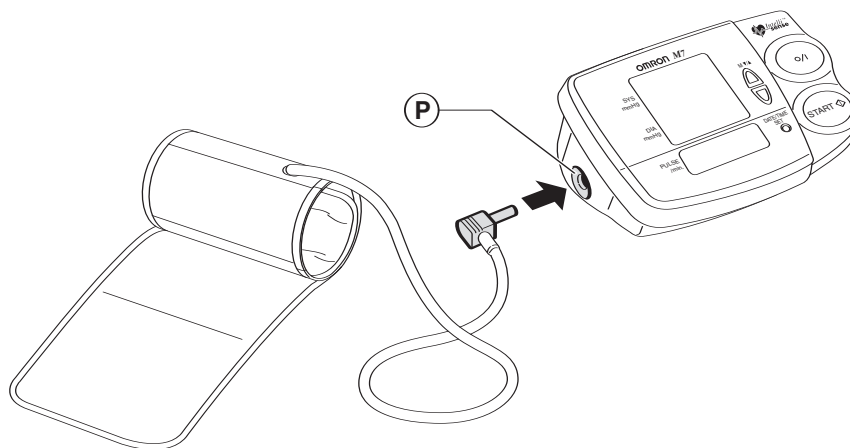
**Opmerking:** als het display 2030 bereikt, keert het terug naar 2003.

Druk op de instelknop voor datum en tijd om naar de datuminstelling te gaan.



4 Gebruik de geheugenknoppen (▼/▲) en de instelknop voor datum en tijd om achtereenvolgens maand, uur en minuten in te stellen.

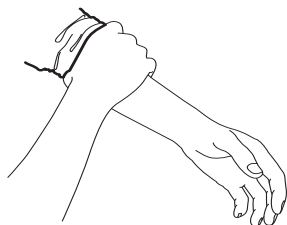
### 3.4 Manchet aansluiten



#### P Manchetaansluiting

1 Plaats de luchtsteker in de manchetaansluiting.

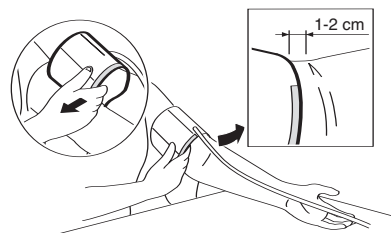
### 3.5 Manchet aanbrengen



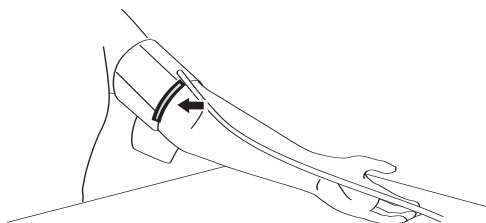
1 Ontbloom uw arm.

**Let op!** Trek uw mouw op en zorg dat de bloedstroom niet wordt belemmerd.

**Let op!** Pomp de manchet niet op als deze niet om de arm is gewikkeld.

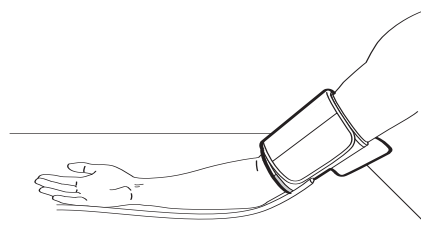


2 Open de manchet met de rechter hand en leg hem op uw linker bovenarm.

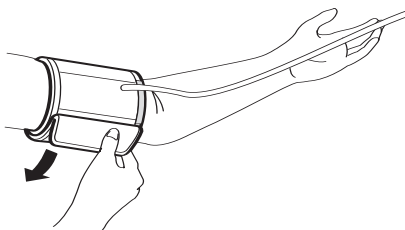
**OMRON****M7 Nederlands**

**Opmerking:** houd de markering op elleboogholte.

**Opmerking:** zorg ervoor dat de slang evenwijdig loopt met uw middelvinger



**Opmerking:** als u uw rechterarm gebruikt, houdt u de slang onder uw elleboog en evenwijdig aan uw pink.

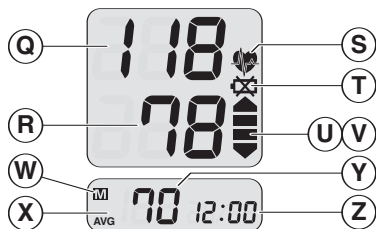


**3** Pak de manchet vast en wikkel hem om uw arm.

**Let op!** Plaats de manchet stevig om uw arm; knel de arm niet af.

## 4. Gebruik

### 4.1 Meting



**Q** Systolische bloeddruk in mmHg.

**R** Diastolische bloeddruk in mmHg.

**S** Hartsymbool - knippert - meting vindt plaats, continu - meting gereed.

**T** Batterij leeg: batterijen zijn leeg of bijna leeg.

**U** Oppompen: manchet wordt opgepompt en de meting begint.

**V** Ontluchten: meting gereed en manchet ontlucht.

**W** Geheugen: geeft opgeslagen metingen weer.

**X** Gemiddelde: geeft gemiddelde waarde van de laatste 3 metingen weer.

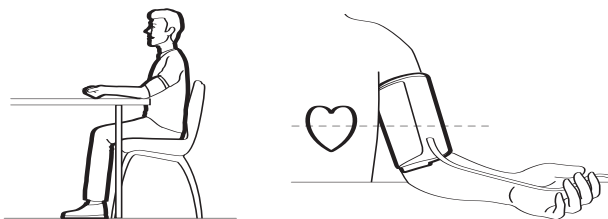
**Y** Hartslag: hartslagen per minuut.

**Z** Datum/tijd.

# OMRON

## M7 Nederlands

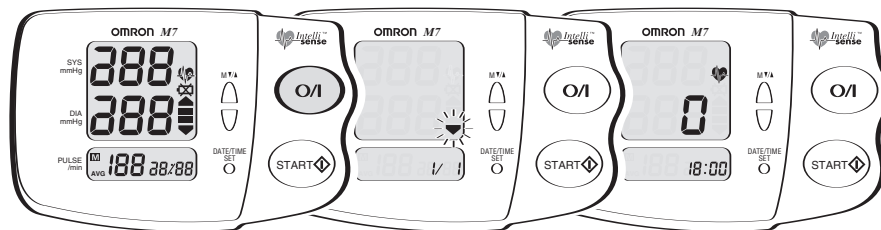
**Let op!** Wacht tussen twee metingen ten minste drie minuten!



**1** Ga rustig aan een tafel zitten, plaats uw voeten plat op de vloer en leg uw arm op de tafel.

**2** Ontspan uw arm en draai uw arm zodat de palm van uw hand naar boven wijst.

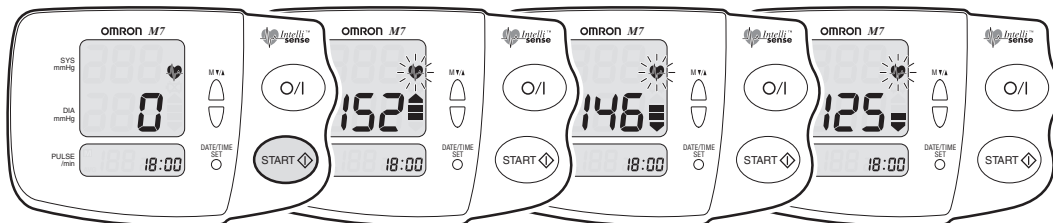
**Let op!** Houd tijdens de meting de manchet op harthoogte.



**3** Druk op de aan-/uitknop.

**Let op!** Wacht tot u nul en het hartsymbool ziet en ga dan pas verder.

**Let op!** Verwijder de manchet niet tijdens het oppompen.

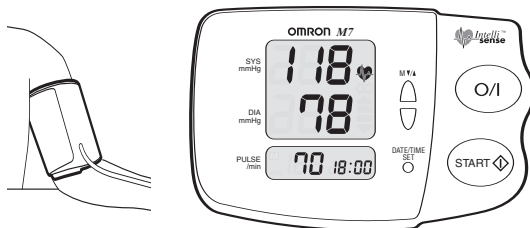


**4** Druk op de startknop en laat deze binnen 3 seconden los.

**Opmerking:** het apparaat pompt de manchet op. Indien noodzakelijk verhoogt het apparaat de druk automatisch met 30 mmHg.

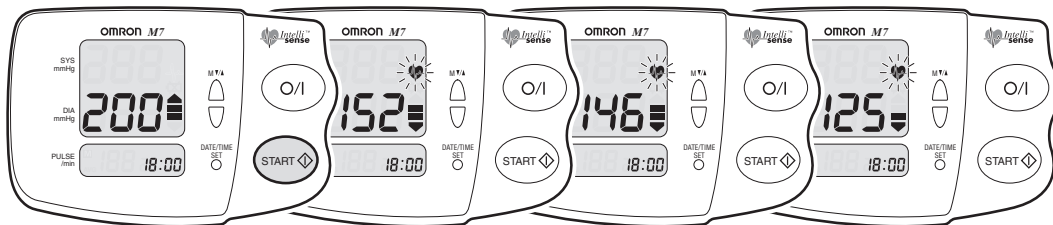
# OMRON

## M7 Nederlands



**Let op!** Zit stil, beweeg niet en praat niet.

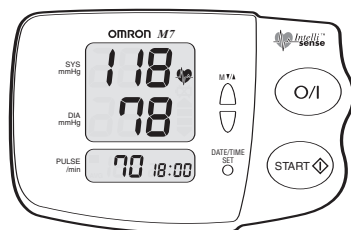
**Opmerking:** wacht tot automatische ontlufting plaatsvindt.



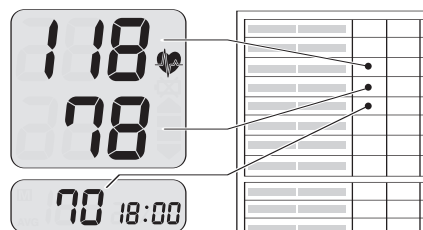
**5** Als uw systolische bloeddruk meer dan 220 mmHg bedraagt, houdt u de startknop ingedrukt tot de indicatie 30 of 40 mmHg hoger is dan uw verwachte systolische bloeddruk.

**Let op!** Pas niet meer druk toe dan noodzakelijk. De bloeddrukmeter pompt niet verder op dan 300 mmHg.

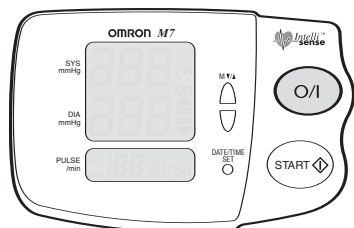
### 4.2 Scherm aflezen



**1** Lees op het scherm de bloeddrukwaarden en de hartslag af.



**2** Noteer de waarden in uw persoonlijk bloeddrukspaspoort.

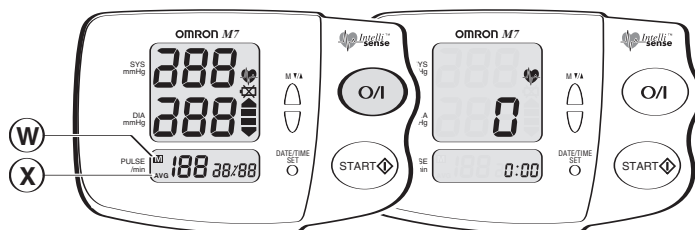
**OMRON****M7 Nederlands**

3 Druk op de aan-/uitknop om de meter uit te schakelen.

**Opmerking:** na vijf minuten wordt de bloeddrukmeter automatisch uitgeschakeld.

## 5. Geheugen

### 5.1 Vorige waarden oproepen

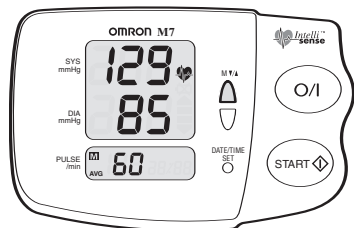


**W** Geheugen: geeft opgeslagen metingen weer.

**X** Gemiddelde: geeft gemiddelde waarde van de laatste 3 metingen weer.

1 Druk op de aan-/uitknop om de meter in te schakelen.

**Let op!** Wacht tot u nul en het hartsymbool ziet en ga dan pas verder.

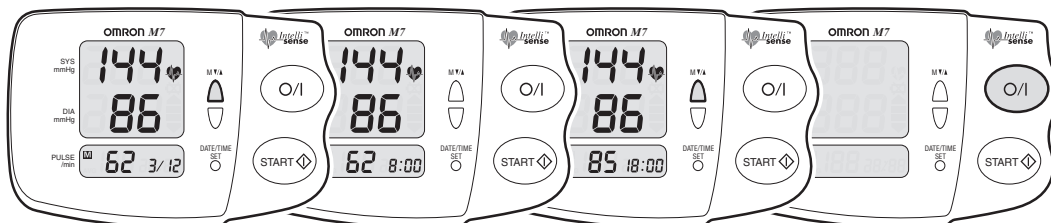


2 Druk op de geheugenknop (▲).

**Opmerking:** geeft de gemiddelde waarde van de laatste 3 bloeddruk- en hartslagmetingen weer.

OMRON

M7 Nederlands

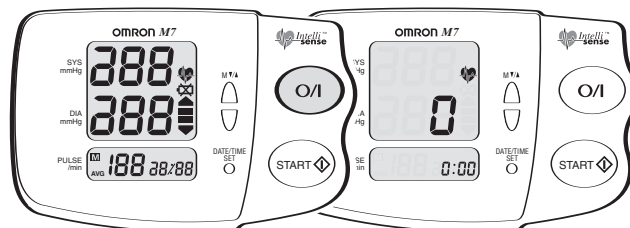


- 3 Druk op de geheugenknoppen (▼/▲) voor de meest recente en vorige waarden.  
Druk op de aan-/uitknop om de bloeddrukmeter uit te schakelen.

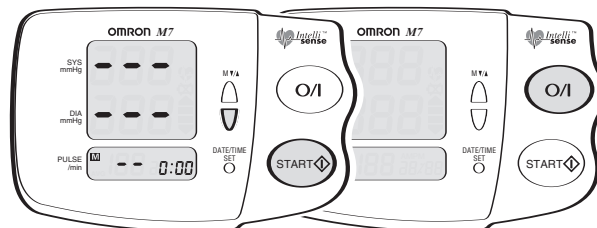
**Opmerking:** het scherm geeft afwisselend de datum en de tijd van de meting weer.

**Opmerking:** houd de geheugenknoppen (▼/▲) ingedrukt om sneller vooruit te gaan.

## 5.2 Geheugen wissen

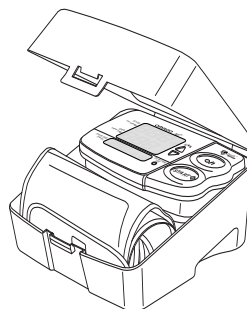
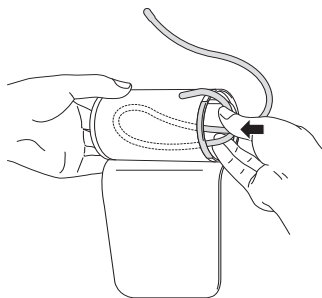


- 1 Druk op de aan-/uitknop om de meter in te schakelen.  
**Let op!** Wacht tot u nul en het hartsymbool ziet en ga dan pas verder.



- 2 Druk op de geheugenknop (▼) en terwijl u deze ingedrukt houdt op de startknop om het geheugen te wissen.  
**Opmerking:** druk eerst op de geheugenknop (▼) omdat de startknop het oppompen start.  
**Let op!** Alle opgeslagen waarden worden gewist.  
Druk op de aan-/uitknop om de bloeddrukmeter uit te schakelen.

## 6. Opbergen








1 Vouw de luchtslang licht en steek hem in de manchet.

2 Stop de manchet en de bloeddrukmeter in het etui.

**Opmerking:** koppel de luchtslang niet los.

- Verwijder de batterijen als u de OMRON M7 lange tijd niet gebruikt (drie maanden of langer).
- Leg de OMRON M7 in de doos en bewaar het apparaat vervolgens in een droge en gesloten ruimte met een temperatuur tussen de  $-20^{\circ}\text{C}$  en  $60^{\circ}\text{C}$ .

## 7. Problemen: oorzaken en oplossingen

Scherf	Probleem	Oorzaak	Oplossing
	Pompt niet goed op	Beweging	Herhaal de meting. Houd de startknop indien nodig ingedrukt om handmatig de oppompdruk te bepalen
	Correcte meting is onmogelijk	Beweging, geluid	Volg de instructies, herhaal de meting
		Manchet onjuist bevestigd.	
		Startknop wordt langer dan 3 seconden ingedrukt	Gebruik een nieuwe manchet
Manchet lekt lucht			
		Druk manchet te hoog	Volg de instructies, herhaal de meting
	Abnormale geheugenfunctie		Raadpleeg de leverancier of distributeur van OMRON Sluit de netadapter juist aan; volg de instructies
 Leeg scherm	Laag voltage	Batterijen zijn leeg/bijna leeg	Plaats vier nieuwe, identieke 1,5 V batterijen type AA; volg de instructies
		Netadapter ontkoppeld	Sluit de netadapter juist aan; volg de instructies
Geen gegevens in geheugen		Niet aangesloten netadapter zonder batterijen	Plaats vier nieuwe, identieke 1,5 V batterijen type AA
Onverklaarbare waarden		Verkeerd gebruik	Volg de instructies, herhaal de meting

## 8. Onderhoud en reserveonderdelen

### Reinigingsinstructies

- Gebruik een zachte, droge doek om vlekken van de OMRON M7 te vegen.
- Gebruik een zachte, vochtige doek en zeep om de bloeddrukmeter en de manchet te reinigen.

**Let op!** Gebruik geen verdunningsmiddelen of soortgelijke oplosmiddelen!

**Let op!** Was de manchet niet.

- Voer zelf geen reparaties uit. Raadpleeg bij een defect uw OMRON-leverancier of -distributeur, zoals weergegeven op de verpakking.

### Kalibratie

- Het is raadzaam om de OMRON M7 om de twee jaar te laten nakijken om een goede en correcte werking te garanderen. Raadpleeg uw OMRON-leverancier of -distributeur, zoals weergegeven op de verpakking.

### Manchet vervangen

- Bewaar de luchtsteker zodat u deze bij de nieuwe manchet kunt gebruiken.

### Batterijen vervangen

- Verwijder de batterijen uit het batterijcompartiment en plaats vier nieuwe, identieke 1,5 V batterijen type AA.

### Reserveonderdelen

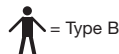
- De door OMRON gehanteerde kwaliteitsnormen liggen erg hoog. Om die reden is er voor dit apparaat geen sprake van reserveonderdelen, aangezien na elke vervanging van onderdelen een grondige kalibratie vereist is.

**Let op!** Werp de batterijen en de OMRON M7 weg volgens de plaatselijke regelgeving inzake het wegwerpen van elektronische producten.



## 9. Technische gegevens

Productnaam	Digitale automatische bloeddrukmeter
Model	M7
Scherm	Digitaal LCD
Meetbereik	Druk: 0 - 299 mmHg / Hartslag: 40 - 180 /minuut
Nauwkeurigheid	Druk: $\pm 3$ mmHg / Hartslag: $\pm 5\%$ van de op het scherm weergegeven waarde
Oppompen	Automatisch (Fuzzy control)
Ontluchten	Automatische ontluchting door geregeld ontluchtingsventiel
Drukdetectie	Druksensor met elektrostatisch vermogen
Geheugen	90 metingen
Stroomvoorziening	4 st. 1,5 V batterijen type AA Netadapter (optioneel)
Levensduur batterij	Nieuwe batterijen gaan ongeveer 300 metingen mee
Bedrijfstemperatuur / Vochtigheid	+10°C tot +40°C / 30% tot max. 85% relatieve vochtigheid
Gebruiksomgeving / Opslagtemperatuur / Vochtigheid	Vrij van overmatige trillingen, schokken, magnetische velden, elektromagnetische interferentie enz.  -20°C tot +60°C / 10% tot max. 95% relatieve vochtigheid
Gewicht	Bloeddrukmeter ca. 400 g, zonder batterijen, manchet ca. 130 g
Afmetingen buitenzijde	Ca 165 mm (B) x 73 mm (H) x 110 mm (D), manchet ca. ongeveer 150 mm (B) x 582 mm (L) armomtrek 22 cm tot 42 cm
Accessoires	Manchetmodel HEM-CUFF-P, cassette, gebruikershandleiding, garantiekaart, bloeddrukspoor
Optionele onderdelen	Netadapter, verlengde luchtslang
Opmerking	Technische wijzigingen mogelijk zonder voorafgaande kennisgeving



= Type B

CE 0197

Fabrikant  
EU-vertegenwoordiger

OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japan  
OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

Dit apparaat voldoet aan de EU-richtlijn 93/42/EEC (Richtlijn Medische Hulpmiddelen). Deze bloeddrukmonitor werd ontworpen in overeenstemming met de Europese standaard EN1060 voor niet-invasieve sphygmomanometers; deel 1 over de algemene vereisten en deel 3 over de aanvullende vereisten voor elektromechanische bloeddrukmeetsystemen.

## 8 Algemene informatie over bloeddruk

### Bloedsomloop

Via de bloedsomloop wordt het lichaam van zuurstof voorzien. De bloeddruk is de druk op wanden van de slagaderen.

De waarde voor de systolische bloeddruk (bovendruk of bovenste waarde) is de bloeddruk die ontstaat wanneer de hartspier samentrekt.

De waarde voor de diasystolische bloeddruk (onderdruk of onderste waarde) is de bloeddruk die ontstaat wanneer de hartspier ontspant.

### Classificatie van bloeddruk

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en de International Society of Hypertension (ISH) hebben een classificatie voor bloeddruk samengesteld. Deze classificatie is gebaseerd op de bloeddrukwaarden die werden gemeten bij zittende patiënten op de poliklinische afdeling van een ziekenhuis.

### Gezondheid en bloeddruk

Gevallen van hypertensie nemen toe met de leeftijd. Bovendien neemt de elasticiteit van de bloedvaten af bij een gebrek aan lichaamsbeweging, overtollig lichaamsvet en hoge cholesterol (LDL), dat zich vast-

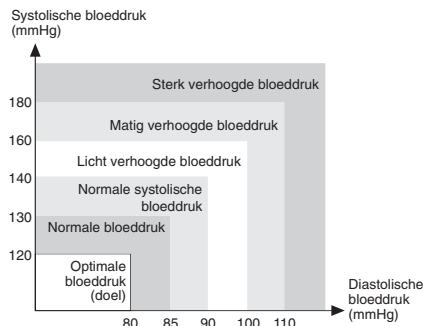
hecht aan de binnenkant van de bloedvaten.

Hypertensie versnelt aderverkalking, wat kan leiden tot ernstige aandoeningen zoals een beroerte of hartaanval. Het is dus erg belangrijk om te weten of u een gezonde bloeddruk hebt. Gedurende de hele dag kan uw bloeddruk per minuut verschillen. Daarom dient u regelmatig metingen uit te voeren, zodat u uw gemiddelde bloeddruk kent.

### Symptomen van hoge bloeddruk

Hoge bloeddruk kan lange tijd onopgemerkt blijven, omdat er geen zichtbare symptomen mee gepaard gaan. De volgende factoren zijn mogelijke oorzaken voor abnormaal hoge bloeddruk:

- Overgewicht
- Hoge cholesterolwaarde
- Roken
- Overmatig alcoholgebruik
- Stress en emotionele problemen
- Overmatig gebruik van zout
- Gebrek aan lichaamsbeweging
- Genetische/erfelijke aanleg
- Onderliggende ziekten, zoals een nierstoornis of endocriene afwijking



Volgens de classificatie van bloeddruk door de WHO/ISH.

### Bloeddruk meten

Als u dagelijks uw bloeddruk meet, kunt u in een vroeg stadium hoge bloeddruk ontdekken en hiervoor worden behandeld.

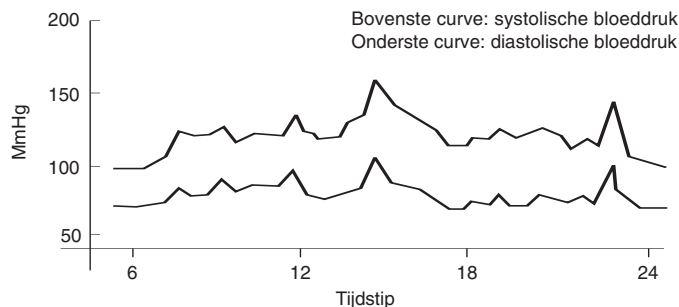
Als u via de oscillometrische methode uw bloeddruk wilt bepalen, worden de drukschommelingen die worden veroorzaakt door de polsgolven gemeten. Aangezien uw bloeddruk gedurende de dag voortdurend verandert (zie grafiek op de volgende pagina), dient u steeds op hetzelfde tijdstip van de dag uw bloeddruk te meten. Anders kunnen de metingen niet worden vergeleken. U bent mogelijk meer gespannen en nerveus bij de dokter, waardoor uw bloeddruk hoger is dan wanneer u thuis in uw vertrouwde omgeving uw bloeddruk meet. Dit fenomeen wordt "witte jassen hypertensie" genoemd.

### Hoge bloeddruk behandelen

Als de bovenste waarde van uw bloeddruk ligt tussen

140 - 160 mmHg en de onderste waarde tussen 90 - 95 mmHg bij herhaalde metingen gespreid over meerdere dagen, is het raadzaam uw arts te raadplegen voor een uitgebreid medisch onderzoek. U kunt de voorgeschreven behandeling van uw arts aanvullen op de volgende manier:

- Afvallen en uw cholesterolniveau verlagen door een dieet met minder calorieën en vet in te nemen. Minder dierlijke vetten verbruiken en meer fruit en groenten eten.
- Alcoholgebruik verminderen.
- Inname van zout verlagen: de Duitse Vereniging voor de Bestrijding van Hoge Bloeddruk beveelt gemiddeld zes gram zout per dag aan (dit is één theelepel).
- Stoppen met roken.
- Regelmatig bewegen.
- Uw bloeddruk in de gaten houden.



Voorbeeld: schommeling op een dag (man, 35 jaar)