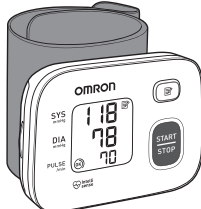


ΟΜΡΟΝ

Αυτόματο πιεσόμετρο καρπού

RS1 (HEM-6160-E) Εγχειρίδιο οδηγιών



IM-HEM-6160-E-EL-05-09/2022

Ημερομηνία έκδοσης: 2022-11-01

All for Healthcare

Πίνακας περιεχομένων

- Εισαγωγή
- Σημαντικές πληροφορίες ασφαλείας
 - Γνωριμία με το πιεσόμετρό σας
 - Προετοιμασία
 - Χρήση του πιεσόμετρου
 - Χρήση της λειτουργίας μνήμης
 - Άλλες ρυθμίσεις
 - Μηνύματα σφάλματος και αντιμετώπιση προβλημάτων
 - Συντήρηση
 - Προδιαγραφές
 - Περιορισμένη εγγύηση
 - Οδηγίες και δήλωση κατασκευαστή

Εισαγωγή

Ευχαριστούμε που αγοράσατε το αυτόματο πιεσόμετρο καρπού RS1. Αυτό το πιεσόμετρο τοποθετείται στον καρπό σας. Αυτό το πιεσόμετρο χρησιμοποιεί τη ταλαντωσιμετρική μέθοδο μέτρησης της πίεσης του αίματος. Όταν το περικάρτιο διογκώνεται, αυτό το πιεσόμετρο αντιλαμβάνεται τους σφυγμούς πίεσης της αρτηρίας κάτω από το περικάρτιο. Οι παλμοί ονομάζονται ταλαντωσιμετρικοί σφυγμοί. Ο ηλεκτρονικός αισθητήρας πίεσης εμφανίζει μια ψηφιακή ένδειξη της αρτηριακής πίεσης.

Οδηγίες ασφαλείας

Αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών σάς παρέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το αυτόματο πιεσόμετρο καρπού RS1. Για την εξασφάλιση της ασφαλούς και ορθής χρήσης αυτού του πιεσόμετρου, ΔΙΑΒΑΣΤΕ και ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ όλες τις οδηγίες ασφαλείας και λειτουργίας. Αν δεν καταλαβαίνετε αυτές τις οδηγίες ή αν έχετε ερωτήσεις, επικοινωνήστε με το κατάστημα λιανικής ή τον μεταπωλητή της OMRON στην περιοχή σας προτού χρησιμοποιήσετε αυτό το πιεσόμετρο. Για συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την αρτηριακή σας πίεση, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Προοριζόμενη χρήση

Η συσκευή αυτή είναι ένα ψηφιακό πιεσόμετρο που προορίζεται για χρήση στη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και της συχνότητας των σφυγμών σε ενήλικες ασθενείς με περιφέρεια καρπού από 13,5 cm έως 21,5 cm. Αυτό το πιεσόμετρο ανιχνεύει την εμφάνιση ακανόνιστων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της μέτρησης και εμφανίζει ένα σήμα προειδοποίησης με τις μετρήσεις. Έχει σχεδιαστεί κυρίως για γενική οικιακή χρήση.

Λήψη και έλεγχος

Αφαιρέστε αυτό το πιεσόμετρο από τη συσκευασία και ελέγξτε το για τυχόν ζημιές. Αν αυτό το πιεσόμετρο έχει υποστεί ζημιές, ΜΗΝ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ και επικοινωνήστε με το κατάστημα λιανικής ή τον μεταπωλητή της OMRON.

Σημαντικές πληροφορίες ασφαλείας

Διαβάστε τις Σημαντικές πληροφορίες ασφαλείας στο παρόν εγχειρίδιο οδηγιών προτού χρησιμοποιήσετε το πιεσόμετρο. Ακολουθήστε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών πιστά για την ασφάλειά σας. Φυλάξτε το για μελλοντική αναφορά. Για συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την αρτηριακή σας πίεση, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ.

Υποδεικνύει μια δυνητικά επικίνδυνη κατάσταση η οποία, αν δεν αποφευχθεί, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.

- MΗ** χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο σε βρέφη, νήπια, παιδιά ή άτομα που δεν είναι σε θέση να εκφραστούν.
- MΗ** ρυθμίζετε τα φάρμακα με βάση τις μετρήσεις αυτού του πιεσόμετρου. Πάιρντε τα φάρμακα όπως τα έχει συνταγογραφήσει ο ιατρός σας. ΜΟΝΟ ένας ιατρός είναι αρμόδιος να διαγνώσει και να θεραπεύσει την υψηλή αρτηριακή πίεση.
- MΗ** χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο σε τραυματισμένο καρπό ή σε καρπό που υποβάλλεται σε ιατρική αγωγή.
- MΗΝ** εφαρμόζετε το περικάρτιο σε καρπό με ενδοφλέβιο ορό ή όπου πραγματοποιείται μετάγγιση αίματος.
- MΗ** χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο σε περιοχές με χειρουργικό εξοπλισμό υψηλής συχνότητας, εξοπλισμό μαγνητικής τομογραφίας (MRI) ή σύστημα υπολογιστικής τομογραφίας (CT). Μπορεί να προκληθεί εσφαλμένη λειτουργία του πιεσόμετρου ή/και ανακριβής μέτρηση.
- MΗ** χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο σε περιβάλλον πλούσιο σε οξυγόνο ή κοντά σε εύφλεκτο αέριο.
- Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας προτού χρησιμοποιήσετε αυτό το πιεσόμετρο, αν πάσχετε από κοινές αρρυθμίες όπως πρόωρες κολπικές ή κοιλιακές συστολές ή κολπική μαρμαρυγή, αρτηριακή σκλήρυνση, κακή αιμάτωση, διαβήτη, εγκυμοσύνη, προεκλαμψία ή νεφρική πάθηση. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΘΕΙ ότι οποιοδήποτε από αυτές τις παθήσεις μαζί με την κίνηση του ασθενή ή τα ρίγη μπορεί να επηρεάσουν τη μέτρηση.
- ΠΟΤΕ μην προχωράτε σε διάγνωση ή μην λαμβάνετε αγωγή μόνος/-η σας με βάση τις μετρήσεις σας. Συμβουλευέστε ΠΑΝΤΑ τον ιατρό σας.
- Αυτό το προϊόν περιέχει μικρά μέρη που μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο πνιγμού σε περίπτωση κατάποσης από βρέφη, νήπια ή παιδιά.

Χειρισμός και χρήση των μπαταριών

- Φυλάσσετε τις μπαταρίες μακριά από βρέφη, νήπια ή παιδιά.

Υποδεικνύει μια δυνητικά επικίνδυνη κατάσταση η οποία, αν δεν αποφευχθεί, ενδέχεται να οδηγήσει σε ελαφρύ ή μέτριο τραυματισμό του χρήστη ή του ασθενούς ή να προκαλέσει βλάβη της συσκευής ή άλλων περιουσιακών στοιχείων.

Προσοχή

- Διακόψτε τη χρήση αυτού του πιεσόμετρου και συμβουλευτείτε τον ιατρό σας αν εμφανίσετε ερεθισμό του δέρματος ή ενόχληση.
- Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας προτού χρησιμοποιήσετε αυτό το πιεσόμετρο σε καρπό όπου υπάρχει ενδοαγγειακή προσπέλαση ή θεραπεία, ή αρτηριοφλεβική επικοινωνία (shunt), λόγω προσωρινής παρεμβολής στην αιματική ροή η οποία θα μπορούσε να προκαλέσει τραυμαισμό.

- Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν από τη χρήση αυτού του πιεσόμετρου αν έχετε υποβληθεί σε μαστεκτομή ή λεμφαδενικό καθαρισμό.
- Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν από τη χρήση αυτού του πιεσόμετρου αν πάσχετε από σοβαρά προβλήματα αιματικής ροής ή διαταραχές αίματος, καθώς η διόγκωση του περικαρπίου μπορεί να προκαλέσει μωλωπισμό.
- MΗ** λαμβάνετε μετρήσεις πιο συχνά από ό,τι είναι απαραίτητο, καθώς μπορεί να προκληθεί μωλωπισμός λόγω της παρεμβολής στην αιματική ροή.
- Φουσκώνετε το περικάρτιο ΜΟΝΟ όταν είναι τυλιγμένο γύρω από τον καρπό σας.
- Αφαιρέστε το περικάρτιο αν δεν αρχίσει να ξεφουσκώνει κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
- Χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο ΜΟΝΟ για τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης.
- Κατά τη μέτρηση, βεβαιωθείτε ότι δεν βρίσκεται κάποια κινητή συσκευή ή άλλη ηλεκτρική συσκευή που εκπέμπει ηλεκτρομαγνητικά πεδία σε απόσταση μικρότερη από 30 cm από αυτό το πιεσόμετρο. Μπορεί να προκληθεί εσφαλμένη λειτουργία του πιεσόμετρου ή/και ανακριβής μέτρηση.
- MΗΝ** αποσυναρμολογείτε ή προσπαθήσετε να επισκευάσετε αυτό το πιεσόμετρο ή άλλα εξαρτήματα. Μπορεί να προκληθεί ανακριβής μέτρηση.
- MΗ** χρησιμοποιείτε το προϊόν σε χώρο με υγρασία ή σε χώρο όπου νερό μπορεί να πισιλισει αυτό το πιεσόμετρο. Μπορεί να προκληθεί βλάβη στο πιεσόμετρο.
- MΗ** χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο μέσα σε όχημα που βρίσκεται σε κίνηση, όπως ένα αυτοκίνητο.
- MΗ** ρίχνετε και μην εκθέτετε αυτό το πιεσόμετρο σε ισχυρούς κραδασμούς ή δονήσεις.
- MΗ** χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο σε μέρη με υψηλή ή χαμηλή υγρασία ή με υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία. Ανατρέξτε στο κεφάλαιο 8.
- Βεβαιωθείτε ότι αυτό το πιεσόμετρο δεν μειώνει την κυκλοφορία του αίματος, παρατηρώντας τον καρπό κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
- MΗ** χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο σε περιβάλλοντα υψηλής χρήσης, όπως ιατρικές κλινικές ή ιατρεία.
- MΗ** χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο ταυτόχρονα με άλλον ιατρικό ηλεκτρικό εξοπλισμό. Μπορεί να προκληθεί εσφαλμένη λειτουργία του πιεσόμετρου ή/και ανακριβής μέτρηση.

- Αποφύγετε το μπάνιο, την κατανάλωση αλκοολ ή καφεΐνης, το κάπνισμα, τη σωματική άσκηση και την κατανάλωση φαγητού για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από τη λήψη μιας μέτρησης.**
- Ξεκουραστείτε για τουλάχιστον 5 λεπτά πριν από τη λήψη μιας μέτρησης.**
- Αφαιρέστε τυχόν εφαρμοστά ή χοντρά ρούχα και τυχόν αξεσουάρ από τον καρπό σας κατά τη λήψη της μέτρησης.**
- Μείνετε ακίνητος/-η και ΜΗ μιλάτε** κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
- Χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο ΜΟΝΟ σε άτομα των οποίων η περιφέρεια του καρπού είναι εντός του καθορισμένου εύρους του περικαρπίου.**
- Βεβαιωθείτε ότι αυτό το πιεσόμετρο βρίσκεται σε θερμοκρασία δωματίου προτού λάβετε μια μέτρηση.** Η λήψη μιας μέτρησης μετά από μια υπερβολική αλλαγή θερμοκρασίας θα μπορούσε να οδηγήσει σε ανακριβή μέτρηση. Η OMRON συνιστά να περιμένετε για περίπου 2 ώρες ώστε το πιεσόμετρο να ζεσταθεί ή να κρυσίσει, όταν αυτό χρησιμοποιηθεί σε περιβάλλον εντός της θερμοκρασίας που καθορίζεται στις συνθήκες λειτουργίας, μετά από αποθήκευση στη μέγιστη ή στην ελάχιστη θερμοκρασία αποθήκευσης. Για πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τη θερμοκρασία λειτουργίας και αποθήκευσης/μεταφοράς, ανατρέξτε στο κεφάλαιο 8.
- MΗΝ** τσαλακώνετε υπερβολικά το περικάρτιο.
- Διαβάστε και ακολουθήστε την ενότητα «Σωστή απόρριψη αυτού του προϊόντος» στο κεφάλαιο 10 κατά την απόρριψη της συσκευής και τυχόν χρησιμοποιημένων εξαρτημάτων ή προαιρετικών εξαρτημάτων.
- MΗ** χρησιμοποιείτε αυτό το πιεσόμετρο αφού ολοκληρωθεί η περίοδος ανθεκτικότητας. Ανατρέξτε στο κεφάλαιο 8.

Χειρισμός και χρήση των μπαταριών

- MΗΝ** τοποθετείτε τις μπαταρίες με εσφαλμένη ευθυγράμμιση των πόλων.
- Χρησιμοποιείτε ΜΟΝΟ 2 αλκαλικές μπαταρίες τύπου «AAA» με αυτό το πιεσόμετρο. ΜΗ χρησιμοποιείτε άλλους τύπους μπαταριών. ΜΗ χρησιμοποιείτε καινούριες και χρησιμοποιημένες μπαταρίες μαζί. ΜΗ χρησιμοποιείτε μπαταρίες από διαφορετικές μάρκες μαζί.
- Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν αυτό το πιεσόμετρο δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Αν εισέλθει υγρό μπαταρίας στα μάτια σας, ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο καθαρό νερό. Συμβουλευτείτε αμέσως τον ιατρό σας.
- Αν έλθει σε επαφή με το δέρμα σας υγρό μπαταρίας, ξεπλύνετε αμέσως το δέρμα σας με άφθονο καθαρό, χλιαρό νερό. Αν τυχόν ερεθισμός, τραυματισμός ή πόνος επιμένει, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.
- MΗ** χρησιμοποιείτε μπαταρίες μετά την ημερομηνία λήξης τους.
- Ελέγχετε τακτικά τις μπαταρίες για να εξασφαλίσετε ότι λειτουργούν σωστά.
- Χρησιμοποιείτε ΜΟΝΟ μπαταρίες που προβλέπονται για αυτό το πιεσόμετρο. Η χρήση μπαταριών που δεν υποστηρίζονται μπορεί να προκαλέσει βλάβη ή/και να αποβεί επικίνδυνη για αυτό το πιεσόμετρο.

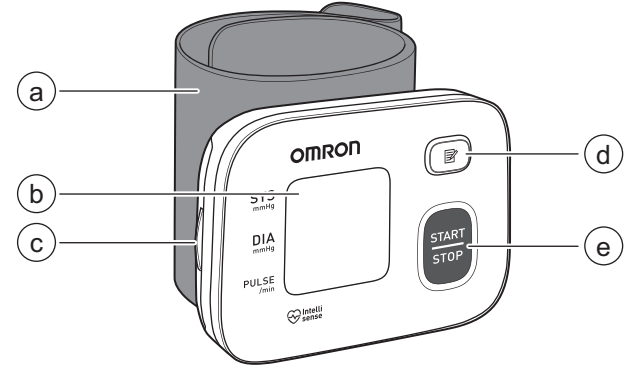
Επιτρέπεται η αναπαραγωγή ή η μετάφραση μόνο για προσωπική χρήση.

1. Γνωριμία με το πιεσόμετρό σας

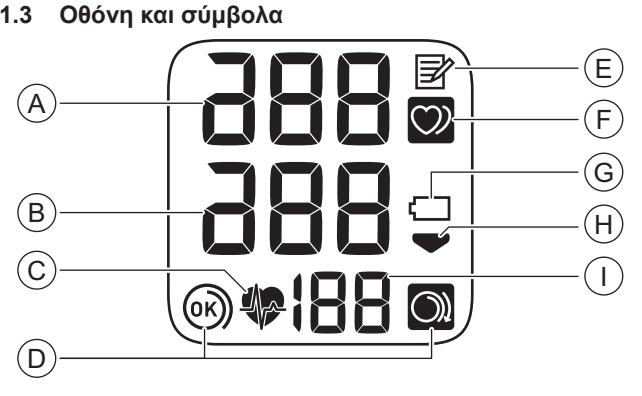
1.1 Περιεχόμενα











Πιεσόμετρο, 2 αλκαλικές μπαταρίες τύπου «AAA», εγχειρίδιο οδηγιών

1.2 Συσκευή παρακολούθησης



- Περικάρτιο (Περιφέρεια καρπού 13,5 cm έως 21,5 cm)
- Οθόνη
- Διαμέρισμα μπαταριών
- Κουμπί [Μνήμη]
- Κουμπί [START/STOP]



A	Μέτρηση συστολικής αρτηριακής πίεσης	
B	Μέτρηση διαστολικής αρτηριακής πίεσης	
C	 Σύμβολο καρδιακού παλμού Αναβοσβήνει κατά τη λήψη μέτρησης.	
D	 Σύμβολο οδηγού τοποθέτησης περικαρπίου (OK) Εμφανίζεται αν το περικάρτιο είναι τυλιγμένο γύρω από τον καρπό σωστά κατά τη λήψη μέτρησης. Εμφανίζεται επίσης κατά την προβολή παλαιότερων μετρήσεων.	
D	 Σύμβολο οδηγού τοποθέτησης περικαρπίου (χαλαρό) Εμφανίζεται αν το περικάρτιο δεν είναι τυλιγμένο γύρω από τον καρπό σωστά κατά τη λήψη μέτρησης. Εμφανίζεται επίσης κατά την προβολή παλαιότερων μετρήσεων.	
E	 Σύμβολο μνήμης Εμφανίζεται κατά την προβολή των μετρήσεων που έχουν αποθηκευτεί στη μνήμη.	
F	 Σύμβολο ακανόνιστου καρδιακού παλμού Εμφανίζεται μαζί με τις μετρήσεις όταν ανιχνευτεί ακανόνιστος ρυθμός 2 ή περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια μιας μέτρησης. Ως ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός ορίζεται ο ρυθμός που είναι κατά 25% λιγότερος ή κατά 25% περισσότερος από τον μέσο ρυθμό που ανιχνεύεται όσο το πιεσόμετρο μετρά την αρτηριακή πίεση. Αν συνεχίσει να εμφανίζεται, συνιστάται να συμβουλευτείτε και να ακολουθήσετε τις οδηγίες του ιατρού σας.	Κανονικός καρδιακός παλμός <p>Σφυγμός</p> <p>Αρτηριακή πίεση</p> <p>Ακανόνιστος καρδιακός παλμός</p> <p>Σύντομος Μακρύς</p> <p>Σφυγμός</p> <p>Αρτηριακή πίεση</p>
G	 αναβοσβήνει αυτή η ένδειξη Σύμβολο μπαταριών (χαμηλή ισχύς) Αναβοσβήνει όταν η ισχύς των μπαταριών είναι χαμηλή.	
G	 εμφανίζεται αυτή η ένδειξη Σύμβολο μπαταριών (αποφορτισμένες) Εμφανίζεται όταν οι μπαταρίες έχουν αποφορτιστεί.	
H	 Σύμβολο εκτόνωσης αέρα Εμφανίζεται κατά την εκτόνωση αέρα του περικαρπίου.	
I	 Ένδειξη σφυγμών Η συχνότητα σφυγμών εμφανίζεται μετά τη μέτρηση.	

Οδηγίες ESH/ESC* του 2013 για τη διαχείριση της αρτηριακής υπέρτασης
Ορισμοί της υπέρτασης σύμφωνα με τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης στο ιατρείο και το σπίτι

	Ιατρείο	Σπίτι
Συστολική αρτηριακή πίεση	≥ 140 mmHg	≥ 135 mmHg
Διαστολική αρτηριακή πίεση	≥ 90 mmHg	≥ 85 mmHg

Αυτά τα εύρη προέρχονται από στατιστικές τιμές για την αρτηριακή πίεση.

* Ευρωπαϊκή Εταιρεία Υπέρτασης (ESH) και Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία (ESC).

Προειδοποίηση

- ΠΟΤΕ μην προχωράτε σε διάγνωση ή μην λαμβάνετε αγωγή μόνος/-η σας με βάση τις μετρήσεις σας. Συμβουλευέστε ΠΑΝΤΑ τον ιατρό σας.

2. Προετοιμασία

2.1 Εγκατάσταση των μπαταριών

- Πιέστε προς τα κάτω το άγκιστρο του καλύμματος μπαταριών και τραβήξτε προς τα κάτω.




- Τοποθετήστε 2 αλκαλικές μπαταρίες «AAA», όπως υποδεικνύεται στο διαμέρισμα μπαταριών.



- Κλείστε το κάλυμμα των μπαταριών.



Σημείωση

- Όταν αναβοσβήνει το σύμβολο «» στην οθόνη, συνιστάται η αλλαγή των μπαταριών.
- Για να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες, απενεργοποιήστε το πιεσόμετρό σας και αφαιρέστε όλες τις μπαταρίες. Κατόπιν, αντικαταστήστε τις με 2 νέες αλκαλικές μπαταρίες ταυτόχρονα.
- Με την αντικατάσταση των μπαταριών δεν θα διαγραφούν οι προηγούμενες μετρήσεις.
- Οι παρεχόμενες μπαταρίες ενδέχεται να έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής από τις νέες μπαταρίες.
- Η απόρριψη των χρησιμοποιημένων μπαταριών θα πρέπει να εκτελείται σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.

2.2 Συμβουλές μέτρησης της αρτηριακής πίεσης

Για να εξασφαλίσετε μια ακριβή μέτρηση, ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες:

- Το άγχος αυξάνει την αρτηριακή πίεση. Αποφύγετε τη λήψη μετρήσεων κατά τη διάρκεια αγχωτικών περιόδων.
- Οι μετρήσεις πρέπει να λαμβάνονται σε ένα ήσυχο μέρος.
- Είναι σημαντικό να λαμβάνετε μετρήσεις την ίδια ώρα κάθε ημέρα. Συνιστάται η λήψη μετρήσεων το πρωί και το βράδυ.
- Μην ξεχνάτε να καταγράφτε τις μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης και της συχνότητας σφυγμών σας για τον ιατρό σας. Μια μεμονωμένη μέτρηση δεν παρέχει ακριβή ένδειξη της πραγματικής αρτηριακής σας πίεσης. Χρησιμοποιήστε το Ημερολόγιο αρτηριακής πίεσης για να διατηρήσετε αρχείο πολλών μετρήσεων εντός ενός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος. Για να πραγματοποιήσετε λήψη των αρχείων PDF του ημερολογίου, επισκεφτείτε την τοποθεσία www.omron-healthcare.com.

Προσοχή

- Αποφύγετε το μπάνιο, την κατανάλωση αλκοόλ ή καφεΐνης, το κάπνισμα, τη σωματική άσκηση και την κατανάλωση φαγητού για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από τη λήψη μιας μέτρησης.
- Ξεκουραστείτε για τουλάχιστον 5 λεπτά πριν από τη λήψη μιας μέτρησης.

2.3 Εφαρμογή του περικαρπίου

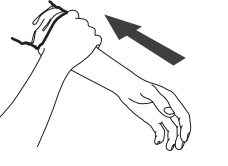
Σημείωση


- Τα ακόλουθα βήματα αφορούν την εφαρμογή του περικαρπίου στον αριστερό σας καρπό. Όταν λαμβάνετε μια μέτρηση στον δεξιό σας καρπό, εφαρμόστε το περικάρτιο χρησιμοποιώντας τα ίδια βήματα αίματος και με τον αριστερό σας καρπό.
- Η πίεση του αίματος μπορεί να διαφέρει μεταξύ του δεξιού και του αριστερού καρπού και ενδέχεται να διαφέρουν και οι τιμές της μετρηθείσας αρτηριακής πίεσης. Η OMRON συνιστά να χρησιμοποιείτε πάντα τον ίδιο καρπό για τις μετρήσεις σας. Αν οι τιμές μεταξύ των δύο καρτών διαφέρουν σημαντικά, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας σχετικά με το ποιον καρπό να χρησιμοποιείτε για τη λήψη των μετρήσεών σας.

Προσοχή

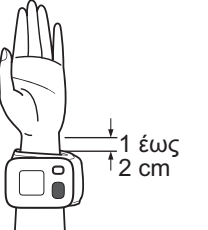
- Αφαιρέστε τυχόν εφαρμοστά ή χοντρά ρούχα και τυχόν αξεσουάρ από τον καρπό σας κατά τη λήψη της μέτρησης.

- Εφαρμόστε το περικάρτιο στον αριστερό καρπό σας. Διπλώστε το μανίκι. Βεβαιωθείτε ότι το μανίκι δεν έχει διπλωθεί πολύ σφιχτά στο χέρι σας. Αυτό μπορεί να μειώσει τη ροή του αίματος στο χέρι σας.


- Περάστε τον καρπό σας μέσα από το περικάρτιο. Η παλάμη σας και η οθόνη του πιεσόμετρου θα πρέπει να είναι στραμμένα προς τα επάνω.




- Τοποθετήστε το περικάρτιο αφήνοντας κενό 1 έως 2 cm μεταξύ του περικαρπίου και του κάτω μέρους της παλάμης σας.





- Τυλίξτε το περικάρτιο σφιχτά γύρω από τον καρπό σας. Μην εφαρμόζετε πάνω από ρούχα. Ελέγξτε ότι δεν υπάρχει κενό ανάμεσα στον καρπό σας και το περικάρτιο.





Σημείωση

- Βεβαιωθείτε ότι το περικάρτιο δεν καλύπτει το τμήμα του οστού του καρπού που προεξέχει στην εξωτερική πλευρά του καρπού.

2.4 Σωστή στάση του σώματος

Για να λάβετε μια μέτρηση, πρέπει να είστε χαλαρός/-η και να κάθεστε άνετα σε έναν χώρο με άνετη θερμοκρασία. Τοποθετήστε τον αγκώνα σας στο τραπέζι για να στηρίζετε το χέρι σας.

- Καθίστε σε καρέκλα με τα πόδια σας όχι σε σταυροπόδι αλλά σε επίπεδη θέση ως προς το πάτωμα.
- Καθίστε έτσι ώστε η πλάτη και ο βραχίονας να στηρίζονται.
- Το πιεσόμετρο πρέπει να βρίσκεται περίπου στο ίδιο επίπεδο με την καρδιά σας. Αν το πιεσόμετρο βρίσκεται πολύ πιο ψηλά από την καρδιά σας, η αρτηριακή σας πίεση θα είναι ψευδώς πιο χαμηλή. Αν το πιεσόμετρο βρίσκεται πολύ πιο χαμηλά από την καρδιά σας, η αρτηριακή σας πίεση θα είναι ψευδώς πιο υψηλή.
- Χαλαρώστε τον καρπό και το χέρι σας. Μην λυγίζετε τον καρπό προς τα πίσω, μη σφίγγετε τη γροθιά σας και μη λυγίζετε τον καρπό σας προς τα εμπρός.

