

**apornorm<sup>®</sup>**

die marke der apotheke

# Gebrauchsanweisung

Oberarm **BASIS**

**Clinically  
TESTED**

BHS A/A-  
BHS Protocol



DISPLAY

**5**

**Jahre**  
GARANTIE



**DE**

2



**EN**

10



**TR**

18

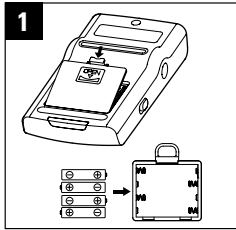


**RU**

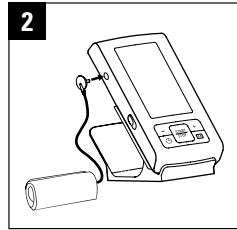
26

technology by  
**microlife**

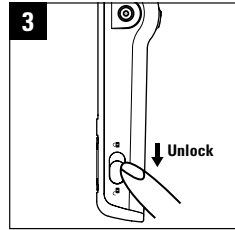
# aponorm® Basis – Kurzanleitung



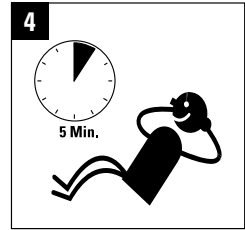
Legen Sie die mitgelieferten Batterien ein.



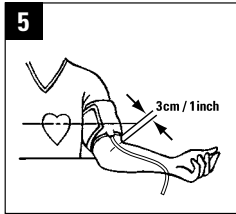
Schließen Sie die Manschette an.



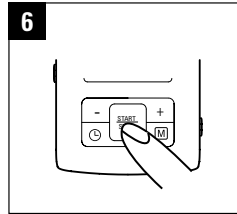
Entriegeln Sie das Gerät, indem Sie den Schalter an der Seite nach unten schieben.



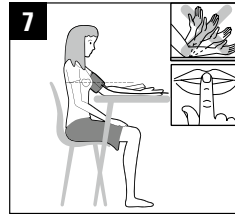
Vor jeder Messung sollten Sie einige Minuten entspannen.



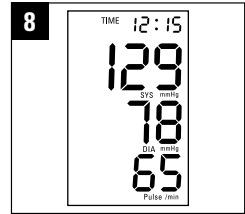
Legen Sie die Manschette so an, dass sie ca. 3 cm oberhalb der Armbeuge sitzt. Lagern Sie den Arm ausgestreckt, so dass die Manschette sich in Brusthöhe befindet.



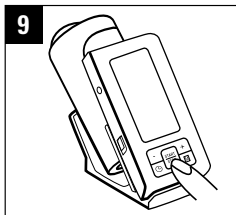
Starten Sie die Messung mit einem Druck auf Start/Stopp.



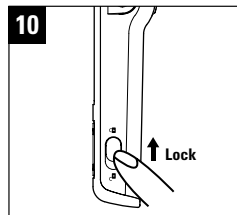
Während der Messung, weder sprechen, bewegen, essen, trinken oder rauchen.



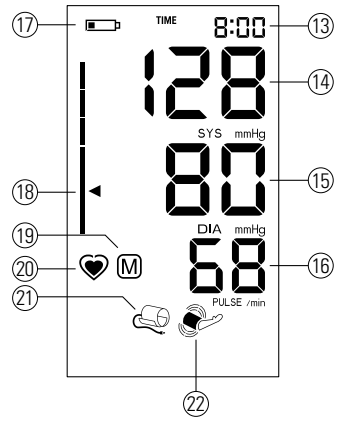
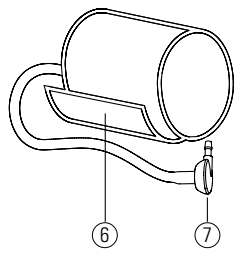
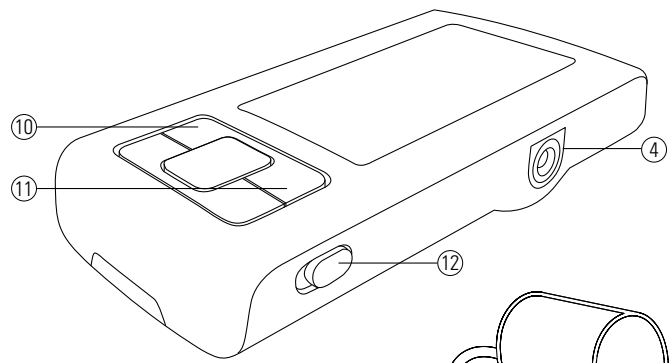
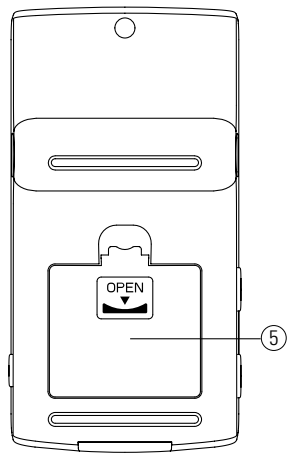
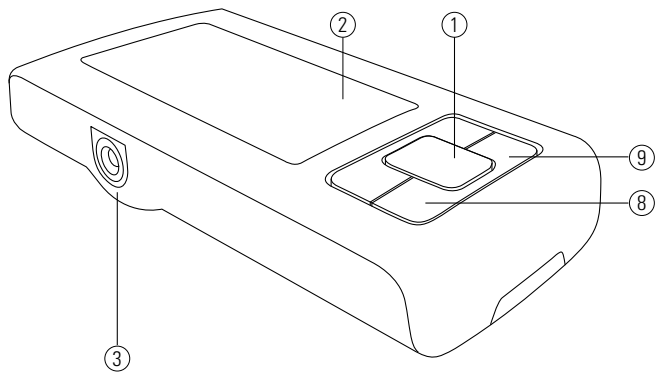
Nach der Messung erscheinen auf dem Display die gemessenen Blutdruckwerte.



Schalten Sie das Gerät aus. Messungen werden automatisch gespeichert.



Sie können das Gerät wieder verriegeln, in dem Sie den Schalter nach oben schieben.



- ① Start-/Stopp-Taste
- ② Anzeige
- ③ Manschetten-Anschluss
- ④ Netzadapter-Anschluss
- ⑤ Batteriefach
- ⑥ Manschette
- ⑦ Manschettenstecker
- ⑧ Uhrzeit-Taste
- ⑨ Speichertaste (M-Taste)
- ⑩ Taste - „Zurück“
- ⑪ Taste + „Vorwärts“
- ⑫ Verriegelungsschalter

### Anzeige

- ⑬ Datum/Uhrzeit
- ⑭ Systolischer Wert
- ⑮ Diastolischer Wert
- ⑯ Puls
- ⑰ Batteriestandsanzeige
- ⑱ „Ampel“-Anzeige
- ⑲ Gespeicherter Wert
- ⑳ Pulsanzeige
- ㉑ Manschettenprüfanzeige
- ㉒ Anzeige bei Bewegung des Arms



**Achtung! Diese Hinweise müssen eingehalten werden, um mögliche Beschädigungen am Gerät bzw. um Fehlermeldungen zu verhindern.**



Vor Nässe schützen.



Bitte lesen Sie vor Benutzung des Geräts die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.



Anwendungsteil des Typs BF.

Sehr geehrter Kunde,

Ihr neues Blutdruckmessgerät **aponorm**<sup>®</sup> by microlife ist ein zuverlässiges medizinisches Gerät zur Messung des Blutdrucks am Oberarm. Es ist sehr einfach zu bedienen und bestens für die genaue Blutdruckkontrolle zu Hause geeignet. Dieses Gerät wurde in Zusammenarbeit mit Ärzten entwickelt, und in klinischen Tests wurde die hohe Messgenauigkeit nachgewiesen.\*

Bitte lesen Sie diese Anleitung vollständig durch, damit Sie alle Funktionen und Sicherheitshinweise verstehen. Wir möchten, dass Sie mit Ihrem **aponorm**<sup>®</sup> by microlife-Gerät zufrieden sind. Wenden Sie sich bei Fragen, Problemen oder Ersatzteilbedarf jederzeit gern an den Kundendienst von **aponorm**<sup>®</sup> by microlife. Ihr Händler oder Apotheker kann Ihnen die Adresse der **aponorm**<sup>®</sup> by microlife-Vertretung in Ihrem Land mitteilen. Eine Vielzahl nützlicher Informationen zu unseren Produkten finden Sie auch im Internet unter [www.aponorm.de](http://www.aponorm.de).

Blieben Sie gesund – **aponorm**<sup>®</sup> by microlife!

*\* Dieses Gerät verwendet die gleiche Messtechnik wie das nach dem Protokoll der Britischen Hochdruckgesellschaft (BHS) mit bester Auszeichnung getestete Modell „BP 3BTO-A“.*

## Inhaltsverzeichnis

### 1. Wichtige Informationen zum Blutdruck und zur Selbstmessung

- Wie beurteile ich meinen Blutdruck?

### 2. Erste Inbetriebnahme des Gerätes

- Einsetzen der Batterien
- Einstellen von Datum und Uhrzeit
- Auswahl der richtigen Manschette

### 3. Blutdruckmessung mit diesem Gerät

- Ein Messergebnis nicht speichern

### 4. „Ampel“-Anzeige im Display

### 5. Messwertspeicher

- Abrufen gespeicherter Messwerte
- Speicher voll
- Löschen aller Werte

### 6. Batterieanzeige und Batteriewechsel

- Niedriger Batteriestand
- Batterien leer – Austausch der Batterien
- Welche Batterien passen, und was ist zu beachten?
- Verwendung wiederaufladbarer Batterien (Akkus)

### 7. Verwendung eines Netzadapters

### 8. Fehlermeldungen

### 9. Sicherheit, Pflege, Überprüfung der Genauigkeit und Entsorgung

- Sicherheit und Schutz
- Pflege des Gerätes
- Reinigung der Manschette
- Überprüfung der Genauigkeit
- Entsorgung

### 10. Garantie

### 11. Technische Daten

### Garantiekarte (siehe Rückseite)

## 1. Wichtige Informationen zum Blutdruck und zur Selbstmessung

---

- Der Blutdruck ist der Druck des in den Blutgefäßen fließenden Blutes, der durch das Pumpen des Herzens entsteht. Es werden immer zwei Werte gemessen, der **systemische** (obere) Wert und der **diastolische** (untere) Wert.
- Das Gerät zeigt Ihnen außerdem den **Puls** an (wie oft das Herz in der Minute schlägt).
- **Auf Dauer erhöhter Blutdruck kann zu Gesundheitsschäden führen und muss deshalb unbedingt ärztlich behandelt werden.**
- Besprechen Sie Ihre Werte immer mit Ihrem Arzt, insbesondere wenn Sie auffällige Werte feststellen oder sich unsicher sind. **Verlassen Sie sich niemals nur auf die Blutdruck-Messwerte allein.** Nutzen Sie beiliegenden Blutdruckpass zum Notieren Ihrer Werte.
- Zu hoher Blutdruck **kann verschiedene Ursachen haben.** Ihr Arzt kann Sie genauer darüber informieren und wird Sie bei Bedarf entsprechend behandeln. Neben Medikamenten können z. B. auch Gewichtsabnahme oder Sport blutdrucksenkend wirken.
- **Verändern Sie auf keinen Fall von sich aus die von Ihrem Arzt verschriebene Medikamentendosis.**
- Der Blutdruck unterliegt im Tagesverlauf starken Schwankungen, je nach körperlicher Anstrengung und allgemeinem Befinden. **Messen Sie deshalb täglich unter denselben Bedingungen, in Ruhe und wenn Sie entspannt sind.** Messen Sie mindestens 2x täglich (morgens + abends).
- Es ist normal, dass sich bei kurz hintereinander durchgeführten Messungen die Messwerte **deutlich voneinander unterscheiden** können.
- **Abweichungen** zwischen einer Messung beim Arzt oder in der Apotheke und zu Hause sind vollkommen normal, da Sie sich in ganz unterschiedlichen Situationen befinden.

- **Mehrere Messungen** liefern also wesentlich zuverlässigere Blutdruckwerte als eine Einzelmessung.
- Machen Sie zwischen zwei Messungen eine **kleine Pause** von mindestens 15 Sekunden.
- Bei starken **Herzrhythmusstörungen** sollten Sie die Messungen mit diesem Gerät nur mit Ihrem Arzt zusammen auswerten.
- **Die Pulsanzeige ist nicht zur Kontrolle der Frequenz von Herzschrittmachern geeignet!**
- Während der **Schwangerschaft** sollten Sie Ihren Blutdruck sehr genau kontrollieren, da er deutlich verändert sein kann.

☞ Das Blutdruckmessgerät ist speziell für die Verwendung in der Schwangerschaft und bei Präeklampsie geprüft. Wenn Sie während der Schwangerschaft außergewöhnlich hohe Blutdruckwerte messen, führen Sie bitte nach 4 Stunden eine erneute Messung durch. Wenn der angezeigte Wert immer noch zu hoch ist, suchen Sie bitte Ihren Allgemeinarzt oder Frauenarzt auf.

### Wie beurteile ich meinen Blutdruck?



Tabelle zur Einteilung der Blutdruckwerte von Erwachsenen gemäß internationaler Richtlinien (ESH, AHA, JSH). Angaben in mmHg.

Bereich	Systolisch	Diastolisch	Empfehlung
niedriger Blutdruck	↓ 100	↓ 60	Fragen Sie Ihren Arzt!
1. optimaler Blutdruck	100 - 130	60 - 80	Eigene Blutdruckmessung
2. erhöhter Blutdruck	130 - 135	80 - 85	Eigene Blutdruckmessung
3. hoher Blutdruck	135 - 160	85 - 100	Ärztliche Kontrolle
4. schwerer Blutdruck	160 ↑	100 ↑	<b>Arztbesuch dringend erforderlich!</b>

Für die Beurteilung ist immer der höhere Wert entscheidend. Beispiel: Bei einem Messwert von **140/80** mmHg oder **130/90** mmHg liegt „hoher Blutdruck“ vor.

## 2. Erste Inbetriebnahme des Gerätes

### Einsetzen der Batterien

Nach dem Auspacken des Gerätes setzen Sie bitte zunächst die Batterien ein. Das Batteriefach  befindet sich unten am Gerät. Setzen sie die Batterien (4 x AAA 1,5 V) richtigerum ein (Polung +/- beachten!). Stellen Sie den Verriegelungsschalter  in die Stellung „offen“.

### Einstellen von Datum und Uhrzeit

1. Wenn neue Batterien eingelegt sind, blinkt die Jahreszahl auf der Anzeige auf. Durch Drücken der Taste „+“  oder „-“  können Sie das Jahr einstellen. Drücken Sie die Uhrzeit-Taste , um die Jahreszahl zu bestätigen und danach den Monat einzustellen.
2. Zum Einstellen des Monats drücken Sie die Taste „+“  oder „-“ . Drücken Sie die Uhrzeit-Taste , um den Monat zu bestätigen und danach den Tag einzustellen.
3. Bitte stellen Sie Tag, Stunden und Minuten genauso ein, wie oben für das Datum beschrieben.
4. Wenn Sie die Minuten eingestellt und die Uhrzeit-Taste gedrückt haben, sind Datum und Uhrzeit eingestellt, und die Zeit wird auf dem Display angezeigt.
5. Wenn Sie Datum und Uhrzeit ändern möchten, halten Sie bitte die Uhrzeit-Taste ca. 3 Sekunden lang gedrückt, bis die Jahreszahl blinkt. Jetzt können Sie die neuen Werte eingeben, wie oben beschrieben.

### Auswahl der richtigen Manschette

Bei **aponorm**<sup>®</sup> by microlife können Sie zwischen verschiedenen Manschettengrößen wählen. Maßgebend ist der Umfang des Oberarms (eng anliegend, gemessen in der Mitte des Oberarms).

Manschettengröße	für Oberarmumfang
S	17 - 22 cm
M	22 - 32 cm
M - L	22 - 42 cm
L - XL	32 - 52 cm

☞ Verwenden Sie ausschließlich **aponorm**<sup>®</sup> by microlife Manschetten!

- ▶ Verbinden Sie die Manschette mit dem Gerät, indem Sie den Manschettenstecker ⑦ fest bis zum Anschlag in den Manschetten-Anschluss ③ einstecken.

### 3. Blutdruckmessung mit diesem Gerät

#### Checkliste für die Durchführung einer zuverlässigen Messung

1. Vermeiden Sie kurz vor der Blutdruckmessung Anstrengung, Essen und Rauchen.
2. Entspannen Sie sich mindestens 5 Minuten vor der Messung.
3. **Führen Sie die Messung stets im Sitzen und am selben Arm durch** (normalerweise am linken). Es ist empfehlenswert, dass ein Arzt beim ersten Besuch eines Patienten Messungen an beiden Armen vornimmt, um festzulegen, an welchem Arm der Patient in Zukunft messen soll. Der Blutdruck ist immer an dem Arm zu messen, an dem der höhere Blutdruck festgestellt wurde.
4. Legen Sie einengende Kleidungsstücke am Oberarm ab. Krepeln Sie nicht die Hemdärmel hoch, um ein Aufstauen des Blutes zu vermeiden. Glatt anliegende Ärmel stören unter der Manschette nicht.
5. Verwenden Sie immer die richtige Manschettengröße (Kennzeichnung auf der Manschette).
  - Legen Sie die Manschette eng, aber nicht zu stramm an.
  - Die Manschette muss 2 cm Abstand zur Ellenbogenbeuge haben.
  - Die **Arterienmarkierung** auf der Manschette (ca. 3 cm langer Streifen) muss über der Arterie auf der Arminnen-seite zu liegen kommen.
  - Stützen Sie den Arm zur Entspannung ab.
  - Achten Sie darauf, dass sich die Manschette auf Herzhöhe befindet.
6. Stellen Sie den Verriegelungsschalter ⑫ in die Stellung „offen“. Starten Sie die Messung durch Drücken der Start-/Stopp-Taste ①.
7. Die Manschette wird nun automatisch aufgepumpt. Entspannen Sie sich, bewegen Sie sich nicht und spannen Sie die Armmuskeln nicht an, bis das Ergebnis angezeigt wird. Atmen Sie ganz normal und sprechen Sie nicht.
8. Wenn der richtige Druck erreicht ist, stoppt das Aufpumpen und der Druck fällt allmählich ab. Sollte der Druck nicht ausreichend gewesen sein, pumpt das Gerät automatisch nach.
9. Während der Messung blinkt das Herz-Symbol ⑭ auf der Anzeige.
10. Das Ergebnis mit dem systolischen ⑭ und dem diastolischen ⑮ Blutdruckwert und dem Puls ⑯ wird angezeigt. Beachten Sie bitte auch die Erklärungen zu weiteren Display-Anzeigen in dieser Anleitung.
11. Nehmen Sie nach der Messung die Manschette wieder vom Arm ab.
12. Schalten Sie das Gerät aus (die Anzeige schaltet nach ca. 1 Minute automatisch ab).

## Ein Messergebnis nicht speichern

Drücken Sie direkt nach der Messung die Start/Stop-Taste ①, während das Ergebnis angezeigt wird. Halten Sie die Taste so lange gedrückt, bis „M“ ⑨ zu blinken beginnt, und lassen Sie sie dann los. Bestätigen Sie erneut durch Drücken der M-Taste ⑨.

☞ Sie können die Messung jederzeit durch Drücken der Start-/Stop-Taste abbrechen (z.B. bei Unwohlsein oder unangenehmen Druck der Manschette).

## 4. „Ampel“-Anzeige im Display

---

Die Balken auf der linken Seite der Ampel-Anzeige ⑩ zeigen Ihnen an, in welchem Bereich Ihr Blutdruck-Messwert liegt. Je nach Höhe des Balkens liegt der Messwert im normalen (grünen) Bereich, im Grenzbereich (gelb) oder ist bereits als zu hoch (orange) oder gefährlich hoch anzusehen (rot). Diese Einteilung entspricht den 4 Bereichen in der Tabelle gemäß den internationalen Richtlinien (ESH, AHA, JSH), wie in „Kapitel 1“ dargestellt.

## 5. Messwertspeicher

---

Das Gerät speichert automatisch bis zu 99 Messwerte.

### Anzeige der gespeicherten Messwerte

Drücken Sie kurz die M-Taste ⑨ wenn das Gerät eingeschaltet ist. Im Display erscheint zuerst „M“ ⑩, dann ein Mittelwert. Danach wird zum letzten gespeicherten Messergebnis umgeschaltet.

Durch erneutes Drücken der M-Taste können Sie den Speichermodus verlassen. Wenn Sie die Taste „+“ ⑪ oder „-“ ⑫ wiederholt drücken, können Sie zwischen verschiedenen gespeicherten Werten hin- und herwechseln.

## Speicher voll

☞ Bitte beachten Sie, dass der Speicher nur 99 Messwerte fasst. **Wenn die 99 Speicherplätze voll sind, wird der älteste Wert automatisch mit dem 100. Messwert überschrieben.** Bitte zeigen Sie die Werte einem Arzt zur Beurteilung, bevor der Speicher voll ist und Werte überschrieben werden und nicht mehr abrufbar sind.

## Löschen aller Messwerte

Wenn Sie sicher sind, dass Sie alle Speicherwerte unwiderprüflich löschen möchten, halten Sie die M-Taste ⑨ so lange gedrückt, bis „CL“ angezeigt wird, und lassen Sie dann die Taste los. Zum endgültigen Löschen aller gespeicherten Werte drücken Sie erneut die M-Taste, während „CL“ blinkt.

### ☞ Löschen rückgängig machen:

Drücken Sie die Start-/Stop-Taste ①, während „CL“ blinkt.

☞ Einzelne Messwerte können nicht gelöscht werden.

## 6. Batterieanzeige und Batteriewechsel

---

### Niedriger Batteriestand

Wenn die Batterien zu etwa 3/4 aufgebraucht sind, blinkt gleich nach dem Einschalten das Batteriesymbol ⑬ (teilweise gefüllte Batterie). Sie können weiterhin zuverlässig mit dem Gerät messen, sollten aber neue Batterien besorgen.

### Batterien leer – Austausch der Batterien

Wenn die Batterien leer sind, blinkt gleich nach dem Einschalten das Batteriesymbol ⑭ (leere Batterie). Sie können keine Messung mehr durchführen und müssen neue Batterien einsetzen.



1. Öffnen Sie das Batteriefach ⑤ unten am Gerät.
  2. Tauschen Sie die Batterien aus – achten Sie darauf, die Batterien in der richtigen Position einzulegen, wie im Fach durch Symbole dargestellt.
  3. Gehen Sie zum erneuten Einstellen von Datum und Uhrzeit wie in „Kapitel 2.“ beschrieben vor.
- ☞ Alle Werte bleiben im Speicher erhalten, aber Datum und Uhrzeit müssen neu eingestellt werden. Daher blinkt nach dem Batteriewechsel automatisch die Jahreszahl.

### Welche Batterien passen, und was ist zu beachten?

- ☞ Setzen Sie 4 neue Longlife-Alkaline-Batterien 1,5 V AAA ein. Alle eingelegten Batterien sollten vom gleichen Fabrikat sein.
- ☞ Verwenden Sie Batterien nicht über das angegebene Haltbarkeitsdatum hinaus.
- ☞ Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.

### Verwendung wiederaufladbarer Batterien (Akkus)

Sie können das Gerät auch mit wiederaufladbaren Batterien betreiben.

- ☞ Bitte nur wiederaufladbare NiMH-Batterien verwenden!
- ☞ Wenn das Batteriesymbol „Batterie leer“ erscheint, müssen die Batterien herausgenommen und wieder aufgeladen werden! Wenn sie im Gerät verbleiben, können sie Schaden nehmen (Tiefenentladung durch geringen Stromverbrauch des Gerätes auch im ausgeschalteten Zustand).
- ☞ Nehmen Sie wiederaufladbare Batterien unbedingt aus dem Gerät, wenn Sie es eine Woche lang oder länger nicht benutzen!
- ☞ Die Batterien dürfen zum Aufladen NICHT im Blutdruckmessgerät verbleiben!
- ☞ Laden Sie die Batterien in einem externen Ladegerät auf und beachten Sie die Hinweise zu Aufladung, Umgang und Haltbarkeit!

## 7. Verwendung eines Netzadapters

---

Sie können dieses Gerät mit dem **aponorm®** by microlife Netzadapter (6 V DC, 600 mA) betreiben.

- ☞ Verwenden Sie nur den als Original-Zubehör erhältlichen **aponorm®** by microlife Netzadapter entsprechend ihrer Netzspannung.
- ☞ Stellen Sie sicher, dass Netzadapter und Kabel keine Beschädigungen aufweisen.

1. Stecken Sie das Adapterkabel in die Netzadapter-Buchse ④ des Blutdruckmessgeräts.
2. Stecken Sie den Adapterstecker in die Steckdose.

Wenn der Netzadapter angeschlossen ist, wird kein Batteriestrom verbraucht.

## 8. Fehlermeldungen

---

Wenn bei der Messung ein Fehler auftritt, wird die Messung abgebrochen, und eine Fehlermeldung erscheint, z. B. „**ERR 3**“.

*\* Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn diese oder andere Probleme wiederholt auftreten.*

- ☞ Wenn Ihnen die Ergebnisse ungewöhnlich erscheinen, lesen Sie bitte die Hinweise in „Kapitel 1.“ gründlich durch.

Fehler	Bezeichnung	Möglicher Grund und Abhilfe
«ERR 1»	Zu schwaches Signal	Die Pulssignale an der Manschette sind zu schwach. Legen Sie die Manschette erneut an und wiederholen die Messung.*
«ERR 2»	Störsignal	Während der Messung wurden Störsignale an der Manschette festgestellt, z. B. durch Bewegungen oder Anspannen der Muskeln. Halten Sie den Arm ruhig und wiederholen Sie die Messung.
«ERR 3»	Kein Druck in der Manschette	In der Manschette kann kein ausreichender Druck aufgebaut werden. Eventuell ist die Manschette beschädigt und dadurch undicht. Prüfen Sie, ob die Manschette richtig angeschlossen ist und nicht zu locker anliegt. Eventuell Batterien austauschen. Wiederholen Sie danach die Messung.
«ERR 5»	Anormales Ergebnis	Die Messsignale sind ungenau und es kann deshalb kein Ergebnis angezeigt werden. Beachten Sie die Checkliste für zuverlässige Messungen und wiederholen Sie danach die Messung.*
«HI»	Puls oder Manschetten- druck zu hoch	Der Druck in der Manschette ist zu hoch (über 300 mmHg) ODER der Puls ist zu hoch (über 200 Schläge pro Minute). Entspannen Sie sich 5 Minuten lang und wiederholen Sie die Messung.*
«LO»	Puls zu niedrig	Der Puls ist zu niedrig (unter 40 Schläge pro Minute). Wiederholen Sie die Messung.*

## 9. Sicherheit, Pflege, Überprüfung der Genauigkeit und Entsorgung



### Sicherheit und Schutz

- Dieses Gerät darf nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck verwendet werden. Für Schäden aufgrund falscher Verwendung haftet der Hersteller nicht.
- Dieses Gerät besteht aus sensiblen Bauteilen und muss vorsichtig behandelt werden. Beachten Sie die Lager- und Betriebsbedingungen im Kapitel „Technische Daten“!
- Schützen Sie das Gerät vor:
  - ▶ Wasser und Feuchtigkeit
  - ▶ Stößen und Herunterfallen
  - ▶ Schmutz und Staub
  - ▶ direkter Sonneneinstrahlung
  - ▶ Hitze und Kälte
- Die Manschette ist empfindlich und muss schonend behandelt werden.
- Pumpen Sie die Manschette erst auf wenn sie angelegt ist.
- Die Funktion dieses Gerätes kann durch starke elektromagnetische Felder wie z.B. Mobiltelefone oder Funkanlagen beeinträchtigt werden. Wir empfehlen einen Mindestabstand von 1 m. Falls Sie den Mindestabstand nicht einhalten können, überprüfen Sie die ordnungsgemäße Funktion des Gerätes bevor Sie es benutzen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie einen Schaden erkennen oder Ihnen etwas Ungewöhnliches auffällt.
- Öffnen Sie niemals das Gerät.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
- Beachten Sie die weiteren Sicherheitshinweise in den einzelnen Kapiteln dieser Anleitung.



Sorgen Sie dafür, dass Kinder das Gerät nicht unbeaufsichtigt benutzen. Einige Teile sind so klein, dass sie verschluckt werden könnten. Außerdem besteht ein Strangulierungsrisiko wenn ihr Gerät mit Kabeln oder Schläuchen ausgestattet ist.

### Pflege des Gerätes

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen, trockenen Lappen.

### Reinigung der Manschette

Entfernen Sie Flecken auf der Manschette vorsichtig mit einem feuchten Tuch und Seifenlauge.



**WARNING:** Die Manschette nicht in der Waschmaschine oder dem Geschirrspüler waschen!

### Genauigkeitsprüfung

Wir empfehlen, die Genauigkeit des Geräts alle 2 Jahre oder nach starker mechanischer Beanspruchung prüfen zu lassen (z. B. wenn das Gerät zu Boden gefallen ist). Bitte wenden Sie sich dazu an den Kundendienst von **aponorm®** by microlife (siehe Vorwort).

### Entsorgung



Batterien und elektronische Geräte dürfen nicht in den Hausmüll, sondern müssen nach den jeweils geltenden Vorschriften entsorgt werden.

## 10. Garantie

Auf dieses Gerät geben wir **fünf Jahre Garantie** ab Kaufdatum. Die Garantie gilt nur bei Vorlage einer vom Händler ausgefüllten Garantiekarte (siehe Rückseite) mit Kaufdatum oder des Kassenbelegs.

- Die Batterien fallen nicht unter die Garantie.
- Bei Öffnen des Gerätes oder Änderungen daran erlischt der Garantieanspruch.
- Die Garantie deckt keine Schäden ab, die auf unsachgemäße Behandlung, entladene Batterien, Unfälle oder Nichtbeachten der Gebrauchsanweisung zurückzuführen sind.
- Auf die Manschette geben wir nur eine Funktionsgarantie (Dichtigkeit) auf 2 Jahre.

Bitte wenden Sie sich an den Service von **aponorm®** by microlife (siehe Vorwort).

## 11. Technische Daten

<b>Betriebsbedingungen:</b>	10 - 40 °C / 50 - 104 °F 15 - 95 % relative maximale Luftfeuchtigkeit
<b>Aufbewahrungsbedingungen:</b>	-20 - +55 °C / -4 - +131 °F 15 - 95 % relative maximale Luftfeuchtigkeit
<b>Gewicht:</b>	340 g (mit Batterien)
<b>Größe:</b>	135,5 x 82 x 57 mm
<b>Messverfahren:</b>	oszillometrisch, validiert nach Korotkoff-Methode: Phase I systolisch, Phase V diastolisch
<b>Messbereich:</b>	20 - 280 mmHg – Blutdruck 40 - 200 Schläge pro Minute – Puls
<b>Anzeigebereich Manschettendruck:</b>	0 - 299 mmHg
<b>Messauflösung:</b>	1 mmHg
<b>Statische Genauigkeit:</b>	Druck innerhalb $\pm 3$ mmHg
<b>Pulsgenauigkeit:</b>	$\pm 5$ % des Messwertes
<b>Spannungsquelle:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 x 1,5 V Alkaline-Batterien, Größe AAA</li><li>• Netzadapter 6V DC, 600 mA (optional)</li></ul>
<b>Batterielebensdauer:</b>	ca. 400 Messungen (mit neuen Batterien)
<b>IP Klasse:</b>	IP 20
<b>Verweis auf Normen:</b>	EN 1060-1 /-3 /-4; IEC 60601-1-2 (EMC); IEC 60601-1-11
<b>Durchschnittliche Lebensdauer:</b>	Gerät: 5 Jahre oder 10000 Messungen; Zubehör: 2 Jahre

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der Richtlinie für Medizinprodukte 93/42/EWG.

Technische Änderungen vorbehalten!

- ① START/STOP Button
- ② Display
- ③ Cuff Socket
- ④ Mains Adapter Socket
- ⑤ Battery Compartment
- ⑥ Cuff
- ⑦ Cuff Connector
- ⑧ Time Button
- ⑨ M-Button (Memory)
- ⑩ - «Backward» Button
- ⑪ + «Forward» Button
- ⑫ Lock Switch

## Display

- ⑬ Date/Time
- ⑭ Systolic Value
- ⑮ Diastolic Value
- ⑯ Pulse Rate
- ⑰ Battery Display
- ⑱ Traffic Light Display
- ⑲ Stored Value
- ⑳ Pulse Indicator
- ㉑ Cuff Check Indicator
- ㉒ Arm Movement Indicator



**Important! Please observe the information in this booklet in order to prevent damage to the device and avoid error messages.**



Protect from moisture.



Read the instructions carefully before using this device.



Type BF applied part.

Dear Customer,

Your new **aponorm®** by microlife blood pressure monitor is a reliable medical device for taking measurements on the upper arm. It is simple to use, accurate and comes highly recommended for blood pressure monitoring in your home. This device was developed in collaboration with physicians and clinical tests carried out proving its measurement accuracy to be of a very high standard.\*

Please read through these instructions carefully so that you understand all functions and safety information. We want you to be happy with your **aponorm®** by microlife product. If you have any questions, problems or want to order spare parts please contact **aponorm®** by microlife-Customer Service. Your dealer or pharmacy will be able to give you the address of the **aponorm®** by microlife dealer in your country. Alternatively, visit the internet at [www.aponorm.de](http://www.aponorm.de) where you will find a wealth of invaluable information on our products.

Stay healthy – **aponorm®** by microlife!

*\* This device uses the same measuring technology as the award winning «BP 3BTO-A» model tested according to the British Hypertension Society (BHS) protocol.*

## Table of Contents

### 1. Important Facts about Blood Pressure and Self-Measurement

- How do I evaluate my blood pressure?

### 2. Using the Device for the First Time

- Inserting the batteries
- Setting the date and time
- Selecting the correct cuff

### 3. Taking a Blood Pressure Measurement using this Device

- How not to store a reading

### 4. Traffic Light Indicator in the Display

### 5. Data Memory

- Viewing the stored values
- Memory full
- Clearing all values

### 6. Battery Indicator and Battery change

- Low battery
- Flat battery – replacement
- Which batteries and which procedure?
- Using rechargeable batteries

### 7. Using a Mains Adapter

### 8. Error Messages

### 9. Safety, Care, Accuracy Test and Disposal

- Safety and protection
- Device care
- Cleaning the cuff
- Accuracy test
- Disposal

### 10. Guarantee

### 11. Technical Specifications

#### Guarantee Card

## 1. Important Facts about Blood Pressure and Self-Measurement

---

- **Blood pressure** is the pressure of the blood flowing in the arteries generated by the pumping of the heart. Two values, the **systolic** (upper) value and the **diastolic** (lower) value, are always measured.
- The device indicates the **pulse rate** (the number of times the heart beats in a minute).
- **Permanently high blood pressure values can damage your health and must be treated by your doctor!**
- Always discuss your values with your doctor and tell him/her if you have noticed anything unusual or feel unsure. **Never rely on single blood pressure readings.**
- There are several causes of excessively high blood pressure values. Your doctor will explain them in more detail and offer treatment where appropriate. Besides medication, weight loss and exercise can also lower your blood pressure.
- **Under no circumstances should you alter the dosages of any drugs prescribed by your doctor!**
- Depending on physical exertion and condition, blood pressure is subject to wide fluctuations as the day progresses. **You should therefore take your measurements in the same quiet conditions and when you feel relaxed!** Take at least two readings every time (in the morning and in the evening) and average the measurements.
- It is quite normal for two measurements taken in quick succession to produce significantly different results.
- **Deviations** between measurements taken by your doctor or in the pharmacy and those taken at home are quite normal, as these situations are completely different.
- **Several measurements** provide much more reliable information about your blood pressure than just one single measurement.
- **Leave a small break** of at least 15 seconds between two measurements.

- If you suffer from an **irregular heartbeat**, measurements taken with this device should be evaluated with your doctor.
- **The pulse display is not suitable for checking the frequency of heart pacemakers!**
- If you are **pregnant**, you should monitor your blood pressure very closely as it can change drastically during this time!

☞ This monitor is specially tested for use in pregnancy and preeclampsia. When you detect unusual high readings in pregnancy, you should measure again after 4 hours. If the reading is still too high, consult your doctor or gynaecologist.

### How do I evaluate my blood pressure?

Table for classifying home blood pressure values in adults in accordance with the international Guidelines (ESH, AHA, JSH). Data in mmHg.

Range	Systolic	Diastolic	Recommendation
blood pressure too low	↓ 100	↓ 60	Consult your doctor
1. blood pressure optimum	100 - 130	60 - 80	Self-check
2. blood pressure elevated	130 - 135	80 - 85	Self-check
3. blood pressure too high	135 - 160	85 - 100	Seek medical advice
4. blood pressure dangerously high	160 ↑	100 ↑	<b>Urgently seek medical advice!</b>

The higher value is the one that determines the evaluation. Example: a blood pressure value of **140/80** mmHg or a value of **130/90** mmHg indicates «blood pressure too high».

## 2. Using the Device for the First Time

### Inserting the batteries

After you have unpacked your device, first insert the batteries. The battery compartment ⑤ is on the bottom of the device. Insert the batteries (4 x size AAA 1,5 V), thereby observing the indicated polarity. Switch the Lock Switch ⑫ to «unlock» position.

### Setting the date and time

1. After the new batteries are fitted, the year number flashes in the display. You can set the year by pressing either the «+» ⑪ or the «-» ⑩ button. To confirm and then set the month, press the time button ⑧.
2. Press the «+» ⑪ or the «-» ⑩ button to set the month. Press the time button ⑧ to confirm and then set the day.
3. Follow the instructions above to set the day, hour and minutes.
4. Once you have set the minutes and pressed the time button, the date and time are set and the time is displayed.
5. If you want to change the date and time, press and hold the time button down for approx. 3 seconds until the year number starts to flash. Now you can enter the new values as described above.

### Selecting the correct cuff

**aponorm®** by microlife offers different cuff sizes. Select the cuff size to match the circumference of your upper arms (measured by close fitting in the centre of the upper arm).

Cuff size	for circumference of upper arm
S	17 - 22 cm
M	22 - 32 cm
M - L	22 - 42 cm
L - XL	32 - 52 cm

- ☞ Only use **aponorm®** by microlife cuffs.
- ▶ Connect the cuff to the device by inserting the cuff connector ① into the cuff socket ② as far as it will go.

### 3. Taking a Blood Pressure Measurement using this Device

---

#### Checklist for taking a reliable measurement

1. Avoid activity, eating or smoking immediately before the measurement.
2. Sit down for at least 5 minutes before the measurement and relax.
3. **Always measure on the same arm** (normally left). It is recommended that doctors perform double arm measurements on a patient's first visit in order to determine which arm to measure in the future. The arm with the higher blood pressure should be measured.
4. Remove close-fitting garments from the upper arm. To avoid constriction, shirt sleeves should not be rolled up – they do not interfere with the cuff if they are laid flat.
5. Always ensure that the correct cuff size is used (marking on the cuff).
  - Fit the cuff closely, but not too tight.
  - Make sure that the cuff is positioned 2 cm above the elbow.
  - The **artery mark** located on the cuff (ca. 3 cm long bar) must lie over the artery which runs down the inner side of the arm.
  - Support your arm so it is relaxed.
  - Ensure that the cuff is at the same height as your heart.
6. Slide the lock switch ⑫ down to the «unlock» position. Press the START/STOP button ① to start measuring.

7. The cuff will now pump up automatically. Relax, do not move and do not tense your arm muscles until the measurement result is displayed. Breathe normally and do not talk.
8. When the correct pressure is reached, the pumping stops and the pressure falls gradually. If the required pressure was not reached, the device will automatically pump some more air into the cuff.
9. During the measurement, the pulse indicator ⑭ flashes in the display.
10. The result, comprising the systolic ⑬ and the diastolic ⑮ blood pressure and the pulse rate ⑯ is displayed. Note also the explanations on further display symbols in this booklet.
11. When the device has finished measuring, remove the cuff.
12. Switch off the device. (The monitor does switch off automatically after approx. 1 min.).

#### How not to store a reading

Press the START/STOP button ① while the reading is being displayed. Keep the button pressed until «M» ⑰ is flashing and then release it. Confirm by pressing the M-button ⑱ again.

☞ You can stop the measurement at any time by pressing the START/STOP button (e.g. if you feel uneasy or an unpleasant pressure sensation).

### 4. Traffic Light Indicator in the Display

---



The bars on the left-hand edge of the traffic light display ⑲ show you the range within which the indicated blood pressure value lies. Depending on the height of the bar, the readout value is either within the optimum (green), elevated (yellow), too high (orange) or dangerously high (red) range. The classification corresponds to the 4 ranges in the table as defined by the international guidelines (ESH, AHA, JSH), as described in «Section 1.»



## 5. Data Memory

---


This device automatically stores up to 99 measurement values.

### Viewing the stored values


Press the M-button  briefly, when the device is switched on. The display first shows «M»  and then an average value. The device then switches to the last stored value.

Press the M-button again to exit the memory mode. Pressing the «+»  or the «-»  button repeatedly enables you to move from one stored value to another.

### Memory full

 Please note that the maximum memory capacity is 99 values. **When the 99 memorys full, the oldest value is automatically overwritten with the 100th value.** Values should be evaluated by a doctor before the memory capacity is reached – otherwise data will be lost.

### Clearing all values

If you are sure that you want to permanently remove all stored values, hold down the M-button  until «CL» appears and then release the button.

Press the M-button while «CL» is flashing to permanently clear all values.


 **Cancel deletion:** press START/STOP button  while «CL» is flashing.

 Individual values cannot be cleared.


## 6. Battery Indicator and Battery change


---


### Low battery

When the batteries are approximately  $\frac{3}{4}$  empty the battery symbol  will flash as soon as the device is switched on (partly filled battery displayed). Although the device will continue to measure reliably, you should obtain replacement batteries.


### Flat battery – replacement

When the batteries are flat, the battery symbol  will flash as soon as the device is switched on (flat battery displayed). You cannot take any further measurements and must replace the batteries.

1. Open the battery compartment  on the bottom of the device.
2. Replace the batteries – ensure correct polarity as shown by the symbols in the compartment.
3. To set date and time, follow the procedure described in «Section 2.».

 The memory retains all values although date and time must be reset – the year number therefore flashes automatically after the batteries are replaced.

### Which batteries and which procedure?

 Use 4 new, long-life 1.5 V, size AAA alkaline batteries. Use only batteries of one brand at a time.

 Do not use batteries beyond their date of expiry.

 Remove batteries if the device is not going to be used for a prolonged period.



## Using rechargeable batteries

You can also operate this device using rechargeable batteries.

- ☞ Only use «NiMH» type reusable batteries.
- ☞ Batteries must be removed and recharged when the flat battery symbol appears. They should not remain inside the device as they may become damaged (total discharge as a result of low use of the device, even when switched off).
- ☞ Always remove the rechargeable batteries if you do not intend to use the device for a week or more.
- ☞ Batteries cannot be charged in the blood pressure monitor. Recharge batteries in an external charger and observe the information regarding charging, care and durability.

## 7. Using a Mains Adapter

You can operate this device using the **aponorm®** by microlife mains adapter (DC 6V, 600mA).

- ☞ Only use the **aponorm®** by microlife mains adapter available as an original accessory appropriate for your supply voltage.
  - ☞ Ensure that neither the mains adapter or the cable are damaged.
1. Plug the adapter cable into the mains adapter socket ④ in the blood pressure monitor.
  2. Plug the adapter plug into the wall socket.

When the mains adapter is connected, no battery current is consumed.

## 8. Error Messages

If an error occurs during the measurement, the measurement is interrupted and an error message, e.g. «**ERR 3**», is displayed.

Error	Description	Potential cause and remedy
« <b>ERR 1</b> »	Signal too weak	The pulse signals on the cuff are too weak. Re-position the cuff and repeat the measurement.*
« <b>ERR 2</b> »	Error signal	During the measurement, error signals were detected by the cuff, caused for instance by movement or muscle tension. Repeat the measurement, keeping your arm still.
« <b>ERR 3</b> »	No pressure in the cuff	An adequate pressure cannot be generated in the cuff. A leak may have occurred. Check that the cuff is correctly connected and is not too loose. Replace the batteries if necessary. Repeat the measurement.
« <b>ERR 5</b> »	Abnormal result	The measuring signals are inaccurate and no result can therefore be displayed. Read through the checklist for performing reliable measurements and then repeat the measurement.*
« <b>Hl</b> »	Pulse or cuff pressure too high	The pressure in the cuff is too high (over 300 mmHg) OR the pulse is too high (over 200 beats per minute). Relax for 5 minutes and repeat the measurement.*
« <b>LO</b> »	Pulse too low	The pulse is too low (less than 40 beats per minute). Repeat the measurement.*

\* Please consult your doctor, if this or any other problem occurs repeatedly.

- ☞ If you think the results are unusual, please read through the information in «Section 1.» carefully.

## 9. Safety, Care, Accuracy Test and Disposal

---



### Safety and protection

- This device may only be used for the purposes described in this instruction. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by incorrect application.
- This device comprises sensitive components and must be treated with caution. Observe the storage and operating conditions described in the «Technical Specifications» section.
- Protect it from:
  - ▶ water and moisture
  - ▶ impact and dropping
  - ▶ contamination and dust
  - ▶ direct sunlight
  - ▶ heat and cold
- The cuffs are sensitive and must be handled with care.
- Only pump up the cuff once fitted.
- Do not use this device close to strong electromagnetic fields such as mobile telephones or radio installations, as they can impair its function. We recommend observing a minimum distance of 1 metre. If you cannot maintain the minimum distance please check the proper function of the device before use.
- Do not use this device if you think it is damaged or notice anything unusual.
- Never open this device.
- If the device is not going to be used for a prolonged period the batteries should be removed.
- Read the additional safety information in the individual sections of this instructions.



Ensure that children do not use this device unsupervised; some parts are small enough to be swallowed. Be aware of the risk of strangulation in case this device is supplied with cables or tubes.

### Device care

Clean the device only with a soft, dry cloth.

### Cleaning the cuff

Carefully remove spots on the cuff with a damp cloth and soapsuds.



**WARNING:** Do not wash the cuff in a washing machine or dishwasher!

### Accuracy test

We recommend this device is tested for accuracy every 2 years or after mechanical impact (e.g. being dropped). Please contact **aponorm**<sup>®</sup> by microlife-Service to arrange the test (see foreword).

### Disposal



Batteries and electronic devices must be disposed of in accordance with the locally applicable regulations, not with domestic waste.

## 10. Guarantee

---

This device is covered by a **5 year guarantee** from the date of purchase. The guarantee is valid only on presentation of the guarantee card completed by the dealer (see back) confirming date of purchase or the receipt.

- Batteries and wearing parts are not included.
- Opening or altering the device invalidates the guarantee.
- The guarantee does not cover damage caused by improper handling, discharged batteries, accidents or non-compliance with the operating instructions.
- The cuff is included for the functional guarantee only (tightness) for 2 years.

Please contact **aponorm**<sup>®</sup> by microlife-Service (see foreword).

## 11. Technical Specifications

---

<b>Operating conditions:</b>	10 - 40 °C / 50 - 104 °F 15 - 95 % relative maximum humidity
<b>Storage conditions:</b>	-20 - +55 °C / -4 - +131 °F 15 - 95 % relative maximum humidity
<b>Weight:</b>	354 g (including batteries)
<b>Dimensions:</b>	160 x 80 x 32 mm
<b>Measuring procedure:</b>	oscillometric, corresponding to Korotkoff method: Phase I systolic, Phase V diastolic
<b>Measurement range:</b>	20 - 280 mmHg – blood pressure 40 - 200 beats per minute – pulse
<b>Cuff pressure display range:</b>	0 - 299 mmHg
<b>Resolution:</b>	1 mmHg
<b>Static accuracy:</b>	pressure within $\pm 3$ mmHg
<b>Pulse accuracy:</b>	$\pm 5$ % of the readout value
<b>Voltage source:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 x 1.5 V Alkaline-Batteries; size AAA</li><li>• Mains adapter DC 6 V, 600 mA (optional)</li></ul>
<b>Battery life:</b>	approx. 400 measurements (new batteries)
<b>IP class:</b>	IP 20
<b>Reference to standards:</b>	EN 1060-1 /-3 /-4; IEC 60601-1-2 (EMC); IEC 60601-1-11
<b>Expected service life:</b>	Device: 5 years or 10,000 measurements; Accessories: 2 years

This device complies with the requirements of the Medical Device Directive 93/42/EEC.

Technical alterations reserved.

- ① Start / Stop tuşu
- ② Gösterge
- ③ Manşet bağlantısı
- ④ Elektrik adaptörü bağlantısı
- ⑤ Pili gözü
- ⑥ Manşet
- ⑦ Manşet fişi
- ⑧ Saat tuşu
- ⑨ Hafıza tuşu (M tuşu)
- ⑩ „Geri” - tuşu
- ⑪ „İleri” + tuşu
- ⑫ Kilitleme şalteri

## Gösterge

- ⑬ Tarih/Saat
- ⑭ Sistolik değer
- ⑮ Diyastolik değer
- ⑯ Nabız
- ⑰ Pili durumu göstergesi
- ⑱ „Lamba” göstergesi
- ⑲ Kaydedilmiş değer
- ⑳ Nabız göstergesi
- ㉑ Manşet test göstergesi
- ㉒ Kol hareket göstergesi

Sayın müşterimiz,

Yeni **aponorm®** by microlife tansiyon ölçme aletiniz kolun üst kısmında ölçüm yapmak için öngörülmüş, güvenilir, tıbbi bir cihazdır. Kullanılması çok kolaydır ve evde hassas tansiyon ölçümü için çok uygundur. Bu cihaz hekimlerle işbirliği içerisinde geliştirilmiştir ve yüksek ölçüm hassasiyeti klinik olarak test edilerek kanıtlanmıştır.\*

Tüm fonksiyonları ve güvenli bilgilerini anlamak için bu kılavuzu lütfen sonuna kadar okuyunuz. Amacımız **aponorm®** by microlife cihazınızdan memnun olmanızdır. Sorularınız, sorunlarınız ve yedek parçaya ihtiyacınız olduğunda lütfen çekinmeden ve her zaman **aponorm®** by microlife müşteri hizmetlerine başvurabilirsiniz. Bayinizi veya eczacınızı size ülkenizdeki **aponorm®** by microlife temsilciliğinin adresini verecektir. Ürünlerimizle ilgili geniş ve yararlı bilgiyi [www.aponorm.de](http://www.aponorm.de) internet adresimizden de elde edebilirsiniz.

Sağlıklı kalınız – **aponorm®** by microlife!

\* *Bu cihaz, İngiliz Yüksek Basınç Şirketi'nin (BHS) protokolüne göre test edilmiş ve en iyi olarak ödüllendirilmiş olan „BP 3BTO-A” modelindeki ölçüm tekniğinin aynısını kullanmaktadır.*



**Dikkat! Cihazın görebileceği olası hasarları önlemek ve hata mesajlarının önüne geçmek için bu bilgilere uyulmalıdır.**



Nemden koruyun.



Cihazı kullanmaya başlamadan önce kullanma talimatlarını lütfen dikkatle okuyunuz.



BF tipinin uygulama bölümü

## İçindekiler

### 1. Kan basıncı ve ölçülmesi ile ilgili önemli bilgiler

- Kan basıncı değerim ne anlama gelmektedir?
- ### 2. Cihazın ilk kez kullanılması
- Pillerin takılması
  - Tarih ve saat ayarı
  - Doğru manşetin seçilmesi
- ### 3. Bu cihazla kan basıncının ölçülmesi
- Bir ölçüm sonucunun kaydedilmemesi
- ### 4. Ekrandaki „Lamba“ göstergesi
- ### 5. Ölçüm değeri hafızası
- Hafızaya kaydedilmiş ölçüm değerlerinin çağırılması
  - Hafıza dolu
  - Tüm değerlerin silinmesi
- ### 6. Pil durumu göstergesi ve pil değiştirme
- Düşük pil seviyesi
  - Piller boş – Pillerin değiştirilmesi
  - Hangi piller uygundur ve nelere dikkat edilmelidir?
  - Şarj edilebilir pillerin (Aküler) kullanılması
- ### 7. Bir şebeke adaptörünün kullanılması
- ### 8. Hata mesajları
- ### 9. Güvenlik, bakım, hassasiyetin kontrol edilmesi ve bertaraf etme
- Güvenlik ve koruma
  - Cihazın bakımı
  - Manşetin temizlenmesi
  - Hassasiyetin kontrolü
  - Bertaraf etme

### 10. Garanti

### 11. Teknik veriler

### Garanti kartı

## 1. Kan basıncı ve ölçülmesi ile ilgili önemli bilgiler

- **Kan basıncı** damarlarda akan kanın, kalbin pompalaması sonucu oluşan basıncıdır. Daima iki değer ölçülür, **sistolik** (üst) değer ve **diyastolik** (alt) değer.
- Bunun ötesinde cihaz  **nabız** değerini de (kalbin bir dakikada kaç kez vurduğu) gösterir.
- **Sürekli olarak yüksek olan kan basıncı değerleri sağlığa ilgili sorunlara neden olabilir ve bu nedenle mutlaka hekim tarafından tedavi edilmesi gereklidir.**
- Değerleriniz hakkında daima, özellikle de sıra dışı değerler tespit ettiğinizde veya emin olmadığınız durumlarda hekiminizle konuşunuz. **Sadece kan basıncı ölçüm değerlerine kesinlikle güvenmeyiniz.**
- Yüksek kan basıncı **çeşitli nedenlere bağlı olabilir.** Hekiminiz bu konuda size daha doğru bilgileri verebilir ve ihtiyaç halinde sizi durumunuza uygun olarak tedavi edebilir. İlaçların yanı sıra örneğin kilo verme veya spor kan basıncınız üzerinde düşüncü etki yapabilir.
- **İlaçların hekiminiz tarafından öngörülen dozunu kesinlikle kendiliğinizden değiştirmeyiniz.**
- Kan basıncı gün boyunca, vücudunuzun yorulma derecesine veya genel sağlık durumunuza bağlı olarak önemli ölçüde dalgalanır. **Bu nedenle her gün aynı koşullar altında, sakin ve rahatlamış durumdayken ölçüm yapınız.** Her seferinde (sabah ve akşam) iki ölçüm yapınız ve elde edilen değerlerin ortalamasını alınız.
- Kısa aralıklarla peş peşe yapılan ölçümlerde ölçüm değerlerinin birbirlerinden çok farklı olması normaldir.
- Bunlarda çok farklı ortamlarda bulunduğunuzdan, hekimde veya eczanede yapılan bir ölçümle evde yapılan bir ölçüm arasındaki **sapmalar** normaldir.
- **Çok sayıda ölçüm, tek bir ölçüme oranla çok daha güvenilir bir sonuç verir.**
- İki ölçüm arasında en az 15 dakikalık bir **küçük mola** veriniz.

- Aşırı **kalp ritmi bozukluklarında** bu cihazla ölçümleri sadece hekiminizle birlikte değerlendirmelisiniz.
- **Nabız göstergesi, kalp pillerinin frekansının ölçülmesi için uygun değildir!**
- **Hamilelik** sırasında, çok değişken olabileceğinden kan basıncınızı çok hassas ölçmelisiniz.

☞ Tansiyon ölçme aleti, hamilelikte ve preeklampside kullanılmak üzere özel olarak test edilmiştir. Hamilelik sırasında sıra dışı yüksek tansiyon değerleri ölçüyorsanız, lütfen 4 saat sonra yeni bir ölçüm yapınız. Gösterge değeri hala çok yüksekse lütfen aile hekiminize veya kadın-doğum hekiminize başvurunuz.

### Kan basıncı değerim ne anlama gelmektedir?

Yetişkinlerin kan basıncı değerlerinin Uluslararası Yönergeler'e göre (ESH, AHA, JSH) sınıflandırma tablosu. Bilgiler mmHg cinsindedir.

Aralık	Sistolik	Diastolik	Öneri
Düşük kan basıncı	↓ 100	↓ 60	Hekiminize sorunuz
1. Optimum kan basıncı	100 - 130	60 - 80	Kendi kan basıncınızı ölçmeniz
2. Hafif yüksek kan basıncı	130 - 135	80 - 85	Kendi kan basıncınızı ölçmeniz
3. Yüksek kan basıncı	135 - 160	85 - 100	Hekim muayenesi
4. Ağır yüksek kan basıncı	160 ↑	100 ↑	<b>Hekim muayenesi mutlaka gerekmektedir!</b>

Değerlendirme için daima yüksek olan değer önemlidir. Örnek: Ölçüm değeri **140/80** mmHg veya **130/90** mmHg ise „yüksek tansiyon“ söz konusudur.

## 2. Cihazın ilk kez kullanılması

### Pillerin takılması

Cihazı ambalajından çıkarttıktan sonra önce piller takılmalıdır. Pil gözü ⑤ cihazın altında bulunmaktadır. Pilleri (4 x AAA 1,5 V) doğru yerleştiriniz (Kutuplara +/- dikkat ediniz!). Kilitleme şalterinin „açık“ konuma getiriniz.

### Tarih ve saat ayarı

1. Yeni piller takıldığında ekrandaki yıl göstergesi yanıp söner. „+“ ⑩ veya „-“ ⑪ tuşuna basarak yılı ayarlayabilirsiniz. Saat tuşuna ⑧ basarak yıl sayısını onaylayabilir, sonra da ayı ayarlayabilirsiniz.
2. Ayın ayarlanması için „+“ ⑩ veya „-“ ⑪ tuşuna basınız. Ayı onaylamak ve sonra günü ayarlamak için saat tuşuna ⑧ basınız.
3. Günü, saati ve dakikayı lütfen yukarıda tarih için tanımlandığı gibi ayarlayınız.
4. Dakikaları ayarladıktan ve saat tuşuna bastıktan sonra, tarih ve saat ayarlanır ve zaman ekranda gösterilir.
5. Tarihi ve saati değiştirmek istiyorsanız, lütfen saat tuşuna yıl sayısı belirene kadar 3 saniye boyunca basınız. Şimdi değerleri yukarıda tanımlandığı gibi girebilirsiniz.

### Doğru manşetin seçilmesi

**aponorm®** by microlife'da çeşitli manşet ölçüleri arasında bir seçim yapabilirsiniz. Burada esas olan kolun üst tarafının çevresidir (dak oturan, kolun üst tarafının ortasında ölçülmüş).

Manşet ölçüsü	kolun üst kısmının çevresi için
S	17 - 22 cm
M	22 - 32 cm
M - L	22 - 42 cm
L - XL	32 - 52 cm

- ☞ Sadece **aponorm®** by microlife manşetlerini kullanınız!
- ▶ Manşeti cihaza bağlamak için manşet soketini ⑦ manşet bağlantısının ③ içine dayanağa dayanana kadar sokunuz

### 3. Bu cihazla kan basıncının ölçülmesi

#### Güvenilir bir ölçümün gerçekleştirilmesi için kontrol listesi

1. Kan basıncını ölçmeden kısa bir süre önce stresten uzak durmalısınız, yemek yememeli ve sigara içmemelisiniz.
2. Ölçümden önce en az 5 dakika uzanarak dinleniniz.
3. **Ölçümü daima oturarak ve aynı kolda yapınız** (normal olarak sol kolda). Bir hekimin bir hastasının kendisini ilk ziyaretinde, gelecekte bu hastada ölçümleri hangi kolda yapması gerektiğini belirlemek için ölçümleri her iki kolda da yapması önerilir. Kan basıncı daima bu ölçümlerde en yüksek kan basıncının belirlendiği koldan ölçülmelidir.
4. Kolunuzun üst kısmındaki dar giysi parçalarını çıkartınız. Kanın birikmesini önlemek için giysi kollarını yukarı kıvrımayınız. Manşetin altında kalan düz kollar sorun değildir.
5. Daima doğru manşet ölçüsünü kullanınız (manşetin üzerindeki işaret).
  - Manşet sıkı oturmali, ama fazla sıkılmamalıdır.
  - Manşetle dirsek arasında 2 cm mesafe olmalıdır.
  - Manşetin üzerindeki **atardamar işareti** (yak. 3 cm uzunluğunda bir çizgi) kolun iç tarafında atardamarın üzerine gelmelidir.
  - Gevşemek için kolunuzu bir yere dayayınız.
  - Bu sırada manşetin kalp hizasında olmasına dikkat ediniz.
6. Kilitleme şalterini ⑫ „açma“ konumuna getiriniz. Başlat/Durdur ① tuşuna basarak ölçümü başlatınız.

7. Manşete şimdi otomatik olarak hava pompalanır. Sakinleşiniz, hareket etmeyiniz ve sonuç gösterilene kadar kol kaslarınızı kasmayınız. Çok normal nefes alınız ve konuşmayınız.
8. Doğru basınca ulaşıldığında pompalama durur ve basınç yavaş yavaş düşer. Basınç yeterli değilse, cihaz tekrar hava pompalar.
9. Ölçüm sırasında göstergedeki kalp sembolü ⑳ yanıp söner.
10. Kan basıncının sistolik ⑭ ve diyastolik ⑮ sonuç değerleri ve nabız ⑯ gösterilir. Bu kılavuzdaki diğer ekran göstergeleri ile ilgili açıklamalara da lütfen dikkat ediniz.
11. Ölçümden sonra manşeti kolunuzdan çıkartınız.
12. Cihazı kapatınız (gösterge yak. 1 dakika sonra otomatik olarak kapanır).

#### Bir ölçüm sonucunun kaydedilmemesi

Ölçümden hemen sonra, sonuç gösterilirken başlat/durdur tuşuna basınız. „M“ tuşunu ⑰ yanıp sönmeye başlayana kadar basılı tutunuz ve sonra bırakınız. M tuşuna ⑨ basarak tekrar onaylayınız.

☞ Ölçümü başlat/durdur tuşuna basarak her zaman durdurabilirsiniz (örneğin kendinizi iyi hissetmediğinizde veya manşet çok fazla sıkıldığında).

## 4. Ekrandaki „Lamba“ göstergesi

Lamba göstergesinin ⑩ sol tarafındaki çubuklar size, kan basıncı ölçüm değerinizin hangi aralıkta bulunduğunu gösterir.

Çubuğun yüksekliğine bağlı olarak ölçüm değeri normal (yeşil) bölgede, sınır bölgesinde (sarı) ya da çok yüksek (turuncu) veya tehlikeli bölgede bulunuyor demektir (kırmızı). Bu sınıflandırma, Bölüm 1’de açıklanmış olduğu gibi uluslararası yönergelere (ESH, AHA, JSH) göre hazırlanmış tablodaki 4 bölgeye göre yapılmıştır.

## 5. Ölçüm değeri hafızası

Cihaz 99 ölçüm değerine kadar kaydı otomatik olarak yapar.

### Hafızaya kaydedilen değerlerin gösterilmesi

Cihaz açık durumdayken M tuşuna ⑨ kısaca basınız. Ekranda önce „M“ ⑨, sonra ortalama bir değer belirir. Bundan sonra kaydedilmiş olan son değer gösterilir. M tuşuna tekrar basarak hafıza modunu terk edebilirsiniz. „+“ ⑪ veya „-“ ⑩ tuşuna tekrar tekrar bastığınızda, kaydedilmiş çeşitli değerler arasında ileri ve geri gezinebilirsiniz.

### Hafıza dolu

☞ Hafıza kapasitesinin sadece 99 ölçüm değeri olduğuna dikkat ediniz. **99 hafıza yeri dolduğunda en eski değer üzerine otomatik olarak 100. değer yazılır.** Değerleri lütfen, hafıza dolmadan, değerler silinmeden ve çağırılmaları henüz mümkünken değerlendirmesi için hekime gösteriniz.

### Tüm ölçüm değerlerinin silinmesi

Hafızadaki tüm değerleri kesin olarak silmek istediğinizden eminseniz, M tuşunu „CL“ gösterilene kadar basılı tutunuz ve sonra tuşu bırakınız. Kaydedilmiş tüm değerlerin geri dönmek üzere silinmesi için M tuşuna „CL“ yanıp sönerken basınız.

- ☞ **Silmeyi geri almak:** Başlat/durdur tuşuna ①, „CL“ yanıp sönerken basınız.
- ☞ Ölçüm değerleri tek tek silinemez.

## 6. Pil durumu göstergesi ve pil değiştirme

### Düşük pil seviyesi

Piller yak. 3/4 oranında boşaldığında, cihaz açıldıktan hemen sonra pil sembolü ⑦ yanıp sönmeye başlar. Cihazla ölçüm yapmaya devam edebilirsiniz ve bu ölçüm hassasiyetini de etkilemez, ama yeni pil tedarik etme zamanı gelmiştir.

### Piller boş – Pillerin değiştirilmesi

Piller boşaldığında, cihaz açıldıktan hemen sonra pil sembolü ⑦ belirir (Piller boş). Bundan sonra ölçüm yapamazsınız, pilleri değiştirmek zorundasınız.

1. Cihazın altındaki pil gözünü ⑤ açınız.
2. Pilleri değiştiriniz – Bu sırada, pilleri gözde sembollerle gösterildiği gibi doğru pozisyonda yerleştirmeye dikkat ediniz.
3. Tarih ve saati yeniden ayarlamak için „Bölüm 2“ de belirtilen işlemleri yapınız.

☞ Tüm değerler hafızada saklı kalır, ama tarih ve saat yeniden ayarlanmak zorundadır. Bu nedenle pillerin değiştirilmesinden sonra yıl sayısı yanıp söner.

### Hangi piller uygundur ve nelere dikkat edilmelidir?

- ☞ 4 adet yeni, uzun omurlu AAA tipi 1,5 V alkalın pil kullanın. Piller aynı marka olmalıdır.
- ☞ Pilleri üzerlerindeki son kullanma tarihinden sonra kullanmayınız.
- ☞ Cihaz uzun süre için kullanılmayacaksa pilleri çıkartınız.



## Şarj edilebilir pillerin (Aküler) kullanılması

Cihazı şarj edilebilir pillerle de kullanabilirsiniz.

- ☞ Lütfen sadece şarj edilebilir NiMH pilleri kullanınız!
- ☞ Pil sembolü „Pil boş“ belirlediğinde, piller çıkartılmalı ve tekrar şarj edilmelidir! Piller cihazda kalırsa, cihazda hasara neden olabilirler (Cihazın kapalı durumdayken düşük akım tüketmesi nedeniyle düşük deşarj).
- ☞ Cihazı bir hafta veya daha uzun süre kullanmayacaksınız, şarj edilebilir pilleri mutlaka cihazdan çıkartınız!
- ☞ Piller şarj edilirken tansiyon ölçme aletinin içinde **KALMAMALIDIR!**  
Pilleri harici bir şarj cihazı ile şarj ediniz ve bu sırada şarj etme, çalışma ve son kullanma tarihi ile ilgili bilgilere dikkat ediniz!

## 7. Bir şebeke adaptörünün kullanılması

Bu cihazı **aponorm®** by microlife elektrik adaptörü (6 V DC, 600 mA) ile kullanabilirsiniz.

- ☞ Sadece orijinal aksesuar olarak temin edilebilen ve şebeke geriliminize uygun **aponorm®** by microlife elektrik adaptörünü kullanınız.
- ☞ Elektrik adaptörünün ve kabloların hasarlı olmamalarına dikkat ediniz.

1. Adaptör kablosunu tansiyon ölçme aletinin elektrik adaptörünün fiş yuvasına ④ takınız.
2. Adaptörün fişini prize takınız.

Elektrik adaptörü takıldıktan sonra pillerden akım kullanılmaz.

## 8. Hata mesajları

Ölçüm sırasında bir hata ortaya çıktığında ölçüm durdurulur ve bir hata mesajı belirir, örneğin, „**ERR 3**“.

Hata	Adı	Muhtemel sebep ve yardım
«ERR 1»	Çok düşük sinyal	Manşetteki nabız sinyalleri çok düşük. Manşeti tekrar yerleştiriniz ve ölçümü tekrarlayınız.*
«ERR 2»	Arıza sinyali	Ölçüm sırasında manşette arıza sinyalleri tespit edildi, örneğin hareket etme veya kasılması nedeniyle. Kolumuzu sakın tutunuz ve ölçümü tekrarlayınız.
«ERR 3»	Manşette basınç yok	Manşette yeteri kadar basınç oluşmuyor. Muhtemelen manşet hasarlı, bu nedenle hava kaçırıyor. Manşetin doğru bağlanıp bağlanmadığını ve çok gevşek olup olmadığını kontrol ediniz. Muhtemelen pillerin değişmesi gerekiyor. Daha sonra ölçümü tekrarlayınız.
«ERR 5»	Anormal sonuç	Ölçüm sinyalleri tam değil ve bu nedenle sonuç gösterilemeyebilir. Lütfen güvenilir ölçümler için kontrol listesine dikkat ediniz ve sonra ölçümü tekrarlayınız.*
«HI»	Nabız veya manşet basıncı çok yüksek	Manşetteki basınç çok yüksek (300 mmHg'nin üzerinde) VEYA nabız çok yüksek (dakikada 200 vuruşun üzerinde). 5 dakika kadar dinleniniz ve ölçümü tekrarlayınız.*
«LO»	Nabız çok düşük	Nabız çok düşük (dakikada 40 vuruşun altında). Ölçümü tekrarlayınız.*

\* Bu ve buna benzer sorunlar tekrarlanacak olursa lütfen hekiminize başvurunuz.

- ☞ Sonuçlar size normal gelmiyorsa, lütfen „Bölüm 1“ deki bilgileri dikkatle okuyunuz.

## 9. Güvenlik, bakım, hassasiyetin kontrol edilmesi ve bertaraf etme



### Güvenlik ve koruma

- Bu cihaz sadece bu kılavuzda tanımlanan amaç için kullanılabilir. Yanlış kullanımdan kaynaklanan hasarlar için üretici sorumluluk üstlenmez.
- Bu cihaz hassas parçalardan oluşmaktadır ve dikkatli kullanılmalıdır. „Teknik veriler“ bölümündeki saklama ve işletme koşullarına lütfen dikkat ediniz!
- Cihazı aşağıdakilere karşı koruyunuz:
  - ▶ Su ve nem
  - ▶ Darbeler ve düşmeler
  - ▶ Kir ve toz
  - ▶ doğrudan güneş ışınları
  - ▶ Aşırı sıcak ve soğuk
- Manşet hassastır ve dikkatle kullanılmalıdır.
- Manşeti, bileğe takıldıktan sonra pompalayınız.
- Cihazın işlevselliği cep telefonları veya telsiz ekipmanı gibi cihazların güçlü manyetik alanlarından etkilenebilir. Cihazın bu alanlardan en az 1 km uzakta kullanılmasını öneriyoruz. Minimum mesafeyi koruyamamanız durumunda, cihazı kullanmadan önce düzgün çalışıp çalışmadığını kontrol edin.
- Bir hasar tespit ettiğinizde veya olağan dışı bir şey algıladığınızda cihazı kullanmayınız.
- Cihazı kesinlikle açmayınız.
- Cihaz uzun süre için kullanılmayacaksa pilleri çıkartınız.
- Bu kılavuzun münferit bölümlerindeki güvenlik bilgilerine dikkat ediniz.



Çocukların cihazı kontrolsüz olarak kullanmalarına dikkat ediniz; bazı parçalar yutulabilecek kadar küçüktür. Aygıtın kablo veya borularının olması nedeni ile yaratabileceği boğulma riskinin farkında olun.

### Cihazın bakımı

Cihazı sadece yumuşak, kuru bir bezle temizleyiniz.

### Manşetin temizlenmesi

Manşetin üzerindeki lekeleri bir bez ve yumuşak sabunlu suyla dikkatlice silerek çıkartınız.



**UYARI:** Manşeti çamaşır makinesinde veya bulaşık makinesinde yıkamayınız!

### Hassasiyet testi

Cihazın hassasiyetinin 2 yılda bir veya fiziksel olarak zorlandıktan sonra (örneğin cihaz yere düştüyse) kontrol edilmesini öneririz. Lütfen bunun için **aponorm®** by microlife müşteri hizmetlerine başvurunuz (bkz. Önsöz).

### Bertaraf etme



Piller ve elektronik cihazlar ev çöpüne atılmamalı, geçerli yönetmeliklere uygun olarak bertaraf edilmelidir.

## 10. Garanti

Bu cihaz için satın alma tarihinden itibaren **beş yıl garanti** veriyoruz. Garanti sadece satıcı tarafından doldurulmuş ve satış tarihini içeren bir garanti kartı veya kasa fişi ile geçerlidir (bkz. Arka sayfa).

- Piller garanti kapsamında değildir.
- Cihazın açılması veya üzerinde değişiklik yapılması durumunda garanti sona erer.
- Garanti, usulüne uygun olmayan kullanmadan, boşalmış pillerden, kazalardan veya kullanım kılavuzuna dikkat etmemekten kaynaklanan hasarlar için geçerli değildir.
- Manşet için sadece 2 yıllık bir fonksiyon garantisini veriyoruz (sızdırmazlık).

Lütfen **aponorm®** by microlife servisine başvurunuz (bkz. Önsöz).

## 11. Teknik özellikler

---

<b>Çalışma koşulları:</b>	10 ila 40 °C / 50 ila 104 °F maksimum % 15 - 95 bağıl nem
<b>Saklama koşulları:</b>	-20 - +55 °C / -4 - +131 °F maksimum % 15 - 95 bağıl nem
<b>Ağırlık:</b>	354 gr (pillerle birlikte)
<b>Boyutlar:</b>	160 x 80 x 32 mm
<b>Ölçüm yöntemi:</b>	osilometrik, Korotkow yöntemine göre onaylanmış: Safha I sistolik, Safha V diyastolik
<b>Ölçüm aralığı:</b>	20 - 280 mmHg - Kan basıncı 40 - 200 vuruş/dakika - Nabız
<b>Manşet basıncının gösterge aralığı:</b>	0 - 299 mmHg
<b>Ölçüm çözünürlüğü:</b>	1 mmHg
<b>Statik hassasiyet:</b>	± 3 mmHg dahilinde basınç
<b>Nabız hassasiyeti:</b>	Ölçüm değerinin ± % 5'i
<b>Enerji kaynağı:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 x 1,5 V alkalin pil, AAA</li><li>• Elektrik adaptörü 6 V DC, 600 mA (opsiyonel)</li></ul>
<b>Pil ömrü:</b>	yaklaşık 400 dolun (yeni pil ile)
<b>IP Sınıfı:</b>	IP 20
<b>Normlara atf:</b>	EN 1060-1 /-3 /-4; IEC 60601-1; IEC 60601-1-2 (EMV)
<b>Beklenen servis Ömrü:</b>	Cihaz: 5 yıl veya 10000 dolun Aksesuar: 2 yıl

Bu cihaz tıbbi ürünler için 93/42/EWG numaralı yönergenin  
beklentilerini yerine getirmektedir.

Teknik değişiklik yapma hakkımız saklıdır!

- ① Клавиша вкл./выкл.
- ② Дисплей
- ③ Место крепления манжеты
- ④ Место подключения сетевого адаптера
- ⑤ Отсек для батареек
- ⑥ Манжета
- ⑦ Штекер для манжеты
- ⑧ Кнопка – часы
- ⑨ Кнопка сохранения (M-кнопка)
- ⑩ Кнопка – «Назад»
- ⑪ Кнопка – «Вперед»
- ⑫ Блокирующий выключатель

## Дисплей

- ⑬ Дата/время
- ⑭ Систолическое давление
- ⑮ Диастолическое давление
- ⑯ Пульс
- ⑰ Индикатор уровня заряда батареи
- ⑱ Световые показания
- ⑲ Сохраненное значение
- ⑳ Индикация пульса
- ㉑ Индикация проверки манжеты
- ㉒ Индикатор движения руки

Уважаемый покупатель,

Ваш новый прибор для измерения давления **apornorm®** от microlife представляет собой надежный медицинский прибор для измерения давления в плечевой зоне. Он лёгкий в обслуживании и наиболее подходит для точного контроля кровяного давления дома. Этот прибор был разработан совместно с врачами, и его высокая точность была подтверждена в ходе клинических испытаний.\*

Пожалуйста, полностью прочитайте эту инструкцию для того, чтобы вы знали все функции и указания по безопасности. Мы хотим, чтобы вы остались довольны своим прибором **apornorm®** от microlife. Обращайтесь с вопросами, проблемами или за необходимыми запчастями в любое время в службу обслуживания клиентов **apornorm®** от microlife. Ваш дилер или аптекарь может сообщить вам адрес представительства **apornorm®** от microlife в вашем регионе. Многообразие полезной информации о нашей продукции вы можете найти в интернете на сайте [www.apornorm.de](http://www.apornorm.de).

Будьте здоровы – **apornorm®** от microlife!

*\*В этом приборе используется такая же измерительная техника, как и протестированная с наилучшими показателями согласно протоколу Британского Гипертонического Сообщества (BHS) модель «BP 3BTO-A».*



**Внимание! Эти инструкции должны быть соблюдены для того, чтобы предотвратить возможные повреждения оборудования или появление сообщений об ошибках.**



Защищать от влаги.



Перед использованием прибора обязательно внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.



Рабочая часть модели BF

## Оглавление

- 1. Важная информация по кровяному давлению и самостоятельному измерению**
    - Что означают показания моего кровяного давления?
  - 2. Первое введение в эксплуатацию прибора**
    - Установка батареи
    - Установка даты и времени
    - Выбор правильной манжеты
  - 3. Измерение кровяного давления с помощью этого прибора**
    - Не сохранять результат измерения
  - 4. Световые показания на дисплее**
  - 5. ЗУ для накопления результатов измерений**
    - Просмотр сохраненных результатов измерений
    - Память заполнена
    - Удаление всех значений
  - 6. Индикатор заряда батарейки и замена батареек**
    - Низкий уровень заряда батареи
    - Разряженные батареи - замена батарей
    - Какие батареи, на что обратить внимание?
    - Использование перезаряжаемых батарей (аккумуляторы)
  - 7. Использование сетевого адаптера**
  - 8. Сообщения об ошибках**
  - 9. Безопасность, уход, проверка точности и утилизация**
    - Безопасность и защита
    - Уход за прибором
    - Чистка манжеты
    - Проверка точности
    - Утилизация
  - 10. Гарантия**
  - 11. Технические характеристики**
- Гарантийный талон

## 1. Важная информация по кровяному давлению и самостоятельному измерению

- **Кровяное давление** – это давление крови в кровеносных сосудах, которое возникает в результате перекачивания крови сердцем. Всегда измеряются два значения, **систолическое** (высокое) давление и **диастолическое** (нижнее).
- Кроме того прибор показывает **пульс** (как часто сердце бьётся в минуту).
- **Сохраняющиеся долгое время повышенные показатели кровяного давления могут привести к вреду для здоровья и поэтому подлежат лечению.**
- Всегда обсуждайте свои показания с врачом, в особенности если вы наблюдаете необычные показания или чувствуете неуверенность. **Никогда не следует полагаться исключительно на показания артериального давления в состоянии покоя.**
- Слишком высокое кровяное давление **может иметь разные причины.** Ваш врач сможет более точно проинформировать вас об этом и, соответственно, при необходимости назначить лечение. Помимо лекарств способствовать понижению давления могут, например, потеря веса или занятия спортом.
- **Ни в коем случае сами не изменяйте приписанные врачом дозировки лекарств.**
- Кровяное давление на протяжении дня подвержено сильным колебаниям, в зависимости от напряжения и общего самочувствия. **Поэтому измеряйте его ежедневно в тех же условиях, а также в состоянии покоя и когда вы расслаблены.** Измеряйте его (утром и вечером) всегда по два раза и берите среднее значение полученных результатов измерения.
- Это вполне нормально, если результаты сделанных быстро друг за другом измерений **имеют существенно отличающиеся результаты.**
- **Отклонения** от измерений у врача или в аптеке и дома является нормальным, так как вы находитесь в совершенно разной обстановке.

- **Несколько измерений** обеспечат гораздо более надежные результаты, чем одно измерение кровяного давления.
- Делайте между двумя измерениями **небольшую паузу** приблизительно 15 секунд.
- В случае сильной **аритмии** необходимо оценить результаты измерений вместе с врачом.
- **Показания пульса не подходят для контроля частоты кардиостимуляторов!**
- Во время **беременности** вам необходимо очень точно проверять свое кровяное давление, поскольку оно может существенно меняться.

☞ Прибор для измерения давления протестирован специально для применения в период беременности и преэклампсии. Если во время беременности вы замерили слишком высокое кровяное давление, через 4 часа измерьте его еще раз. Если значение на дисплее по-прежнему слишком высокое, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом или гинекологом.

### Что означают показания моего кровяного давления?

Таблица распределения значений кровяного взрослых в соответствии с международными стандартами (ESH, AHA, JSH).

Значения в ммрс.

Диапазон	Систолическое	Диастолическое	Рекомендация
низкое давление	↓ 100	↓ 60	Спросите у своего врача
1. оптимальное кровяное давление	100 - 130	60 - 80	Самостоятельное измерение кровяного давления
2. повышенное давление	130 - 135	80 - 85	Самостоятельное измерение кровяного давления
3. высокое давление	135 - 160	85 - 100	Контроль врача
4. очень высокое кровяное давление	160 ↑	100 ↑	Необходимо срочно обратиться к врачу!

Для оценки решающим является всегда высший показатель.  
Пример: Значения **140/80** ммрс. или **130/90** ммрс. рассматриваются как «высокое давление».

## 2. Первое введение в эксплуатацию прибора

### Запуск батареек

После распаковки прибора сначала вставьте батарейки. Отсек для батареек <sup>⑤</sup> находится внизу на приборе. Вставьте правильно батарейки (4 x AAA 1,5 В) (обратите внимание на полярность +/- !). Поставьте блокирующий выключатель в положение «открыт».

### Настройка даты и времени

1. Когда новые батарейки вставлены, на дисплее загорается число года. Нажимая на кнопку «+» <sup>⑪</sup> или «-» <sup>⑩</sup>, можно установить год. Нажмите клавишу показания времени <sup>⑧</sup>, чтобы подтвердить число года, и затем установите месяц.
2. Чтобы установить месяц, нажимайте клавишу «+» <sup>⑪</sup> или «-» <sup>⑩</sup>. Нажмите клавишу показания времени <sup>⑧</sup>, чтобы подтвердить месяц, и затем установите день.
3. Пожалуйста, установите день, часы и минуты так, как описан выше процесс установки даты.
4. Когда вы установите минуты и нажмете клавишу показания времени, дата и время будут установлены и время будет отображаться на дисплее.
5. Если вы хотите поменять дату и показания времени, удерживайте нажатой клавишу показания времени около 3 секунд, пока не высветится число года. Теперь вы можете задавать новые значения как описано выше.

## Выбор правильной манжеты

Для **арноrm**<sup>®</sup> от microlife можно выбрать манжеты различных размеров. Определяющим фактором является объем плеча (измеряется посередине плеча тугим обхватом).

Размер манжеты	для объема плеча
S	17 - 22 см
M	22 - 32 см
M - L	22 - 42 см
L - XL	32 - 52 см

☞ Используйте исключительно манжеты **арноrm**<sup>®</sup> от microlife!

- ▶ Подсоедините манжетку к прибору, вставив до упора штекер манжеты ⑦ в место крепления манжеты ③.

## 3. Измерение кровяного давления с помощью этого прибора

### Чеклисты для выполнения точного измерения

1. Незадолго до измерения кровяного давления избегайте напряжения, приема пищи и курения.
2. За 5 минут до измерения расслабьтесь.
3. **Всегда измеряйте давление сидя и на одной и той же руке** (обычно на левой). Рекомендуется, чтобы при первом визите врач измерил пациенту давление на обеих руках, определив при этом руку, на которой пациент будет потом сам измерять давление. Кровяное давление всегда измеряется на той руке, на которой было зафиксировано более высокое давление.
4. Отверните одежду на плечо. Не закатывайте в несколько слоев рукав рубашки, чтобы избежать застоя крови. Лежащий ровно рукав под манжетой не мешает.
5. Всегда используйте манжету правильного размера (указан на манжете).
  - Наденьте манжет узко, но не туго.
  - Манжета должна располагаться на расстоянии 3 см от локтевого сгиба.
  - **Маркировка артерии** на манжете (полоска длиной прилб. 3 см) должна располагаться поверх артерии на внутренней поверхности руки.
  - Обеспечьте отсутствие напряжения для руки.
  - Следите за тем, чтобы манжета располагалась на высоте сердца.
6. Поставьте блокирующий выключатель в положение «открыт». Начните измерение, нажав на клавишу вкл/выкл. ①.
7. Манжета автоматически накачивается. Расслабьтесь, не двигайтесь и не напрягайте мускулы руки, пока не будет показан результат. Дышите ровно и не разговаривайте.
8. При достижении нужного давления, накачивание прекращается, и давление постепенно ослабевает. Если давления было не достаточно сильное, то прибор автоматически его подкачает.
9. В процессе измерения на дисплее мигает символ сердца ②0.
10. Отображается результат со значением систолического ⑭, диастолического ⑮ давления и пульса. Обратите внимание на пояснения к показаниям на дисплее в этой инструкции по эксплуатации.
11. Завершив измерение, снимите манжету с руки.
12. Выключите прибор (дисплей автоматически отключается через одну минуту).

## Не сохранять результат измерения

Сразу после измерения нажмите клавишу вкл./выкл., пока как будет показываться результат. Удерживайте клавишу нажатой до тех пор, пока замигает «M» ⑱, и после этого отпустите её. Снова подтвердите нажатием клавиши M ⑲.

☞ Вы можете прекратить измерение в любое время, нажав на клавишу вкл./выкл. (например при плохом самочувствии или неприятного давления манжеты).

## 4. Световые показания на дисплее

Диаграммы на левой стороне светового индикатора ⑲ показывают, в каком диапазоне находится измеренное значение кровяного давления.

В зависимости от величины диаграммы, измеренное значение находится в нормальной (зелёной) области, в пограничной области (жёлтой) или уже в опасной (красной). Эта настройка соответствует четырем диапазонам в таблице согласно международным стандартам (ESH, ANA, JSH), как показано в «Разделе 1».

## 5. ЗУ для накопления результатов измерений

Прибор сохраняет автоматически до 99 значений измерения.

### Просмотр сохранённых измеренных значений

Нажмите на клавишу M ⑲, когда прибор включен. На дисплее сначала появится «M» ⑱, а затем среднее значение. После этого происходит переключение к последнему сохранённому результату. Снова нажав на клавишу M, можно выйти из режима просмотра сохраненных результатов. Нажимая на клавишу «+» ① или «-» ②, можно переходить от одного сохраненного значения к другому.

## Память заполнена

☞ Пожалуйста, учтите, что память вмещает только 99 измеренных значений. **Как только 99 ячеек памяти заполнены, самое старое значение будет перезаписано сотым значением.** Покажите результаты врачу для оценки, прежде чем ЗУ будет заполнено, значения будут перезаписаны и их больше будет невозможно просмотреть.

## Удаление всех значений измерений

Если вы уверены, что хотите безвозвратно удалить все сохраненные значения, удерживайте клавишу M ⑲ нажатой до тех пор, пока на дисплее не появится «CL», а затем отпустите клавишу.

Чтобы окончательно удалить все сохраненные значения, нажмите на клавишу M, пока будет мигать «CL».

☞ **Отмена удаления:** Нажмите на клавишу вкл./выкл. ①, пока мигает «CL».

☞ Отдельные значения удалять нельзя.

## 6. Индикатор заряда батарейки и замена батареек



### Низкий уровень заряда батарейки

Если батарейки разряжены на 3/4, то сразу после включения будет мигать символ батарейки ⑳ (частично заполненная батарея). Вы можете далее пользоваться прибором, и точность измерения не пострадает, но вы должны приобрести новые батарейки.




### Разряженные батарейки – замена батареек

Если батарейки разряжены, то сразу после включения мигает символ батарейки ㉑ (пустая батарейка). Вы не можете более проводить измерения и должны вставить новые батарейки.







1. Откройте отсек для батареек  внизу на приборе.
  2. Замените батарейки – обратите внимание на правильное расположение батареек, как показано символами на отсеке.
  3. Перейдите к установке даты и времени, как описано в «Разделе 2».
-  Все значения остаются в памяти, но дату и время необходимо ввести заново. Таким образом, после смены батарейки автоматически начинает мигать число года.

#### Какие батарейки подходят и на что обратить внимание?

-  Используйте 4 новых алкалиновых батареи 1,5 В с длительным сроком службы, размер AAA. Батареи должны быть одной марки.
-  Не используйте батарейки, срок эксплуатации которых истёк.
-  Выньте батарейки, если прибор не используется длительное время.



#### Использование перезаряжаемых батареек (аккумулятор)


Вы можете эксплуатировать прибор с перезаряжаемыми батарейками.

-  Пожалуйста, используйте только перезаряжаемые NiMH-батарейки!
-  Когда появляется символ батарейки «Батарейка разряжена», батарейки следует вынуть и заново перезарядить! Когда они остаются в приборе, они могут вызвать неисправность (глубокая разрядка вследствие низкого потребления тока прибором также в выключенном состоянии).
-  Обязательно выньте перезаряжаемые батарейки из прибора, если вы не используете его одну неделю или более!
-  Батарейки НЕ могут оставаться для подзарядки в приборе для измерения давления! Зарядите батарейки в приборе для подзарядки и обращайтесь на указания к подзарядке, обращение и срок службы!

## 7. Использование сетевого адаптера

Вы можете использовать для этого прибора сетевой адаптер **арнопорт®** от microlife (6 В DC, 600 мА).

-  Используйте только оригинальный сетевой адаптер **арнопорт®** от microlife с учетом напряжения сети.
-  Убедитесь, что на сетевом адаптере и кабеле отсутствуют повреждения.

1. Вставьте кабель адаптера в гнездо сетевого адаптера  прибора для измерения давления.
2. Вставьте штекер адаптера в розетку.

Когда адаптер подключен, заряд батарейки не расходуется.


## 8. Сообщения об ошибках

Если при измерении появляется ошибка, измерение прерывается и появляется извещение об ошибке, напр. «ERR 3».

Ошибка	Описание	Возможная причина и помощь
«ERR 1»	Сигнал слишком слабый	Сигналы пульса на манжете очень слабые. Наложите заново манжету и повторите измерение.*
«ERR 2»	Сигнал помехи	В ходе измерения обнаружены сигналы помехи на манжете, вызванные, напр., движением или напряжением мускул. Держите руку в спокойном состоянии и повторите измерение.

Ошибка	Описание	Возможная причина и помощь
«ERR 3»	Отсутствует давление в манжете	В манжете не образуется достаточное давление. Возможно манжета повреждена и поэтому негерметична. Проверьте, правильно ли пристёгнута манжета и не лежит ли неплотно. Возможно замените батарейки. После этого повторите измерение.
«ERR 5»	Аномальный результат	Сигналы измерения неточны, и поэтому не может быть показан результат. Обратите внимание на перечень операций для надёжных измерений и после этого повторите измерение.*
«HI»	Пульс или давление манжеты очень высокие	Давление в манжете очень высокое (более 300 ммрс.) ИЛИ пульс очень высокий (более 200 ударов в минуту). Расслабьтесь 5 минут и повторите измерение.*
«LO»	Пульс очень слабый	Пульс очень слабый (менее 40 ударов в минуту). После этого повторите измерение.*

\* *Поговорите с врачом, если эта или другие проблемы возникают повторно.*

 Если результаты кажутся вам необычными, внимательно прочитайте указания в «Разделе 1.».

## 9. Безопасность, уход, проверка точности и утилизация



### Безопасность и защита

- Этот прибор может быть использован только для целей, описанных в этой инструкции. За повреждения вследствие неправильной эксплуатации изготовитель не несёт ответственности.
- Данный прибор состоит из чувствительных элементов и требует осторожного обращения. Обращайте внимание на условия хранения и эксплуатации в главе «Технические данные»!
- Защищайте прибор от:
  - ▶ Воды и влажности
  - ▶ Толчков и падения
  - ▶ Грязи и пыли
  - ▶ Прямого солнечного излучения
  - ▶ Жары и холода
- Манжета чувствительна и требует бережного отношения.
- Накачивайте манжету только тогда, когда она наложена.
- На функционирование этого устройства могут влиять сильные электромагнитные поля, например, от мобильных телефонов или радиооборудования. Мы рекомендуем соблюдать минимальное расстояние 1 м. Если вы не можете обеспечить это минимальное расстояние, проверьте правильность работы устройства перед его использованием.
- Не используйте прибор, если вы обнаружили повреждение, или вам бросается в глаза что то необычное.
- Никогда не открывайте прибор.
- Выньте батарейки, если прибор не используется длительное время.
- Обращайте внимание на дальнейшие указания по безопасности в отдельных главах этой инструкции.



Следите за тем, чтобы дети не использовали прибор без присмотра; некоторые части такие маленькие, что дети могут их проглотить. Существует также риск удушья, если ваше устройство оснащено кабелей или шлангов.

### Уход за прибором

Чистите прибор только мягкими, сухими тряпками.

### Чистка манжеты

Осторожно удалите пятна с манжеты влажным полотенцем и слабым мыльным раствором.



**ВНИМАНИЕ:** Не стирайте манжету в стиральной или посудомоечной машине!

### Проверка точности

Мы рекомендуем проверять точность прибора каждые 2 года или после сильной механической нагрузки (например, если прибор упал на пол). Пожалуйста, обращайтесь для этого в отдел обслуживания клиентов aponorm® от microlife (смотрите предисловие).

### Утилизация



Батарейки и электронные приборы не должны выбрасываться в домашний мусор, а должны утилизироваться согласно действующим предписаниям.

## 10. Гарантия

Мы даем на этот прибор **5 лет гарантии** с даты покупки. Гарантия действует только при предоставлении заполненного гарантийного талона торгового представителя (смотрите на обратной стороне) с датой покупки или кассового чека.

- Гарантия не распространяется на батареи.
- При открытии прибора или модификации гарантия аннулируется.
- Гарантия не покрывает ущерб, возникший в результате ненадлежащего обращения с прибором, разряда батареек, несчастных случаев или несоблюдения инструкции по эксплуатации.
- На функционирование манжеты мы даем гарантию (герметичность) на 2 года.

Пожалуйста, обращайтесь для этого в отдел обслуживания клиентов **aponorm®** от microlife (см. предисловие).

## 11. Технические характеристики

---

<b>Условия эксплуатации:</b>	10 - 40 °C / 50 - 104 °F максимально 15 - 95 % относительной влажности воздуха
<b>Условия хранения:</b>	-20 - +55 °C / -4 - +131 °F максимально 15 - 95 % относительной влажности воздуха
<b>Вес:</b>	354 г (с батарейками)
<b>Размеры:</b>	160 x 80 x 32 мм
<b>Метод измерения:</b>	осциллометрический, подтвержденный согласно методу Короткова: фаза I систолическая, фаза V диастолическая
<b>Диапазон измерения:</b>	20 - 280 ммрс. - кровяное давление 40 - 200 ударов в минуту - пульс
<b>Область показаний давления манжеты:</b>	0 - 299 ммрс
<b>Разрешение измерения:</b>	1 ммрс.
<b>Статическая точность:</b>	Давление в пределах $\pm 3$ ммрс.
<b>Точность пульса:</b>	5 % измеряемой величины
<b>Источник напряжения:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 x 1,5 V - щелочных батарейки, AAA</li><li>• Сетевой адаптер 6 В DC, 600 мА (опция)</li></ul>
<b>Срок службы батареи:</b>	прибл. 400 измерений (с новыми батареями)
<b>Класс IP:</b>	IP 20
<b>Ссылка на стандарты:</b>	EN 1060-1 /-3 /-4; IEC 60601-1; EC 60601-1-2 (EMV)

**продолжительность жизни:** Устройство: 5 лет или 10 000 измерений  
Принадлежности: 2 года

Этот прибор соответствует требованиям директивы о медицинских изделиях 93/42/EEG.

Мы оставляем за собой право на технические изменения!



# aponorm® Basis – Garantiekarte

---

Name of Purchaser / Nom de l'acheteur / Nombre del comprador / Nome do comprador /  
Name des Käufers / Naam koper / Ф.И.О. покупателя / Imię i nazwisko nabywcy /  
Vásárló neve / Име на купувача / Numele cumpărătorului / Jméno kupujícího /  
Meno zákazníka / Αλυσινήν Αδύ / Ονοματεπώνυμο αγοραστή

---

Serial Number / Numéro de série / Número de serie / Número de série / Serien-Nr. /  
Seriennummer / Серийный номер / Numer seryjny / Sorozatszám / Сериен номер /  
Număr de serie / Výrobné číslo / Seri Numarası / Αριθμός σειράς

---

Date of Purchase / Date d'achat / Fecha de compra / Data da compra / Kaufdatum /  
Datum van aankoop / Дата покупки / Data zakupu / Vásárlás dátuma / Дата на  
закупване / Data cumpărării / Datum nákupu / Dátum kúpy / Satın Alma Tarihi /  
Ημερομηνία αγοράς

---

Specialist Dealer / Revendeur / Vendedor especializado / Revendedor autorizado /  
Apotheker / Specialist Dealer / Специализированный дилер / Przedstawiciel /  
Forgalmazó / Специалист дистрибутор / Distributor de specialitate / Specializovaný dealer /  
Špecializovaný predajca / Uzman Satıcı / Εξειδικευμένος αντιπρόσωπος

---

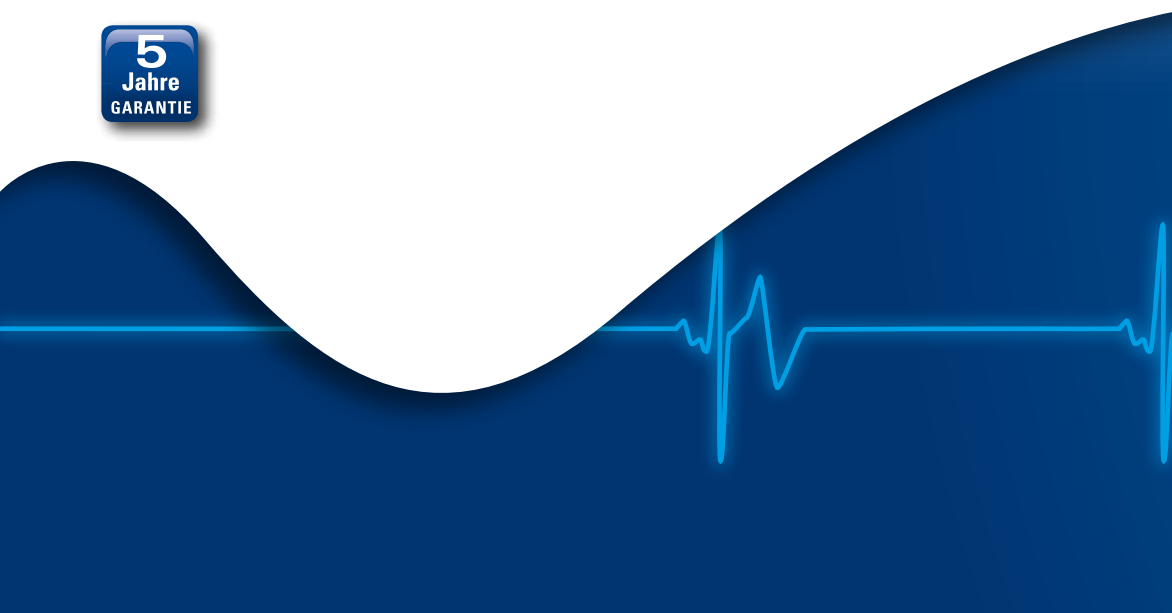
# Garantiekarte

**Ihre Sicherheit: die aponorm® by microlife Garantie.**

Ihr neues Blutdruckmessgerät ist ein medizinisches Präzisionsgerät der Spitzenklasse. Dafür verbürgen wir uns mit unserem guten Namen und unserer

**5-Jahres-Garantie.**

Die genauen Garantie-Bedingungen finden Sie auf Seite 9 der Gebrauchsanweisung.



**apornorm<sup>®</sup>**

die marke der apotheke

**WEPA**

DIE APOTHEKENMARKE

**Vertrieb durch:**

WEPA Apothekenbedarf

GmbH & Co KG

Am Fichtenstrauch 6-10

56204 Hillscheid

[www.apornorm.de](http://www.apornorm.de)

[www.wepa-dieapothekenmarke.de](http://www.wepa-dieapothekenmarke.de)



**microlife<sup>®</sup>**

**Hersteller:**

Microlife AG

Espenstraße 139

CH-9443 Widnau

[www.microlife.ch](http://www.microlife.ch)

Hilfspositionsnummer 21.28.01.2104

Bestell-Nr. 046928



PZN - 02391246

**CE0044**