ESH Protocol Embedded AHA Protocol Embedded

WatchBP® home

Mesures précises de la pression artérielle avec le WatchBP Home.

Mode d'emploi

FR ➜ 67

microlife®

Microlife WatchBP Home est le premier tensiomètre numérique au monde à respecter rigoureusement les recommandations de la Société Européenne d'Hypertension (ESH)[1, 2] et de l'American Heart Association (AHA) pour les automesures de la pression artérielle. Le WatchBP Home vous aide à relever au domicile une pression artérielle exacte à laquelle votre médecin peut se fier. Le tensiomètre WatchBP Home a fait l'objet d'une validation clinique conforme au protocole de l'ESH[3].

[1] O'Brien E, Asmar R, Beilin L, Imai Y, et al. European Society of Hypertension recommendations for conventional, ambulatory and home blood pressure measurement. European Society of Hypertension Working Group on Blood Pressure Monitoring. *J Hypertens* 2003;21:821-848.

[2] Stergiou GS, et al. A tool for reliable self-home blood pressure monitoring designed according to the European Society of Hypertension recommendations: The Microlife WatchBP Home monitor. *Blood press Monit.* 2007;12:127-131.

[3] Stergiou GS, Giovas PP, Gkinos CP, Patouras JD. Validation of the Microlife WatchBP Home device for self home blood pressure measurement according to The International Protocol. *Blood Press Monit.* 2007;12(3):185-188.

Table des matières

Avant le premier emploi du WatchBP Home

Description du produit 67-68
Activation de l'appareil 69
Sélection du bon brassard 70

Mesure de la pression artérielle avec le WatchBP Home

Mode «DIAG.» 71-73
Mode «USUAL» 74

La mesure de la pression artérielle en huit étapes

Méthodes de mesure de la pression artérielle 75-78

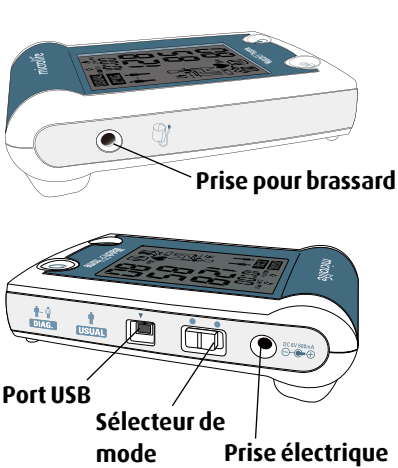
Visualisation, suppression et transfert des mesures

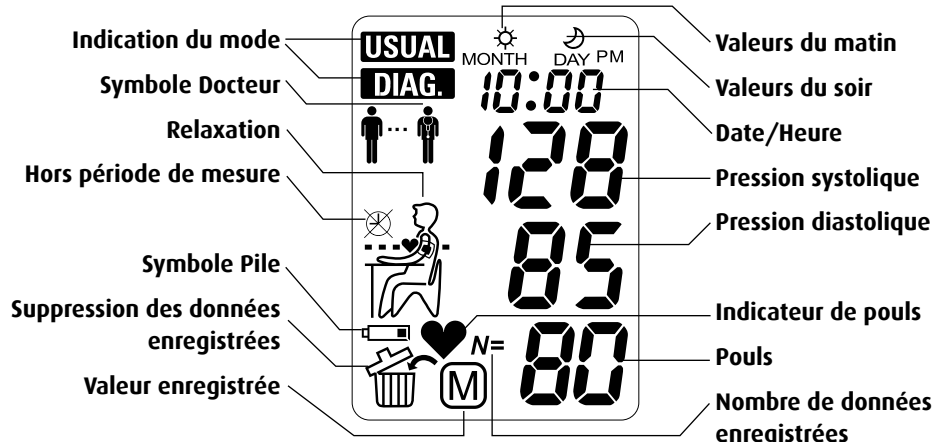
Visualisation des mesures 79-80
Suppression des mesures 81-82
Transfert des mesures 83-84

Annexes

Piles et bloc secteur 85-86
Sécurité, entretien, test de précision et élimination 87-88
Messages d'erreur 89-90
Remarques importantes 91-92
Caractéristiques techniques 93

WatchBP® home

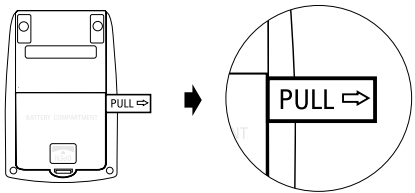



Indication du mode
Symbole Docteur
Relaxation
Hors période de mesure
Symbole Pile
Suppression des données enregistrées
Valeur enregistrée
USUAL
DIAG.
MONTH
DAY PM
10:00
128
85
N=
80
M
Valeurs du matin
Valeurs du soir
Date/Heure
Pression systolique
Pression diastolique
Indicateur de pouls
Pouls
Nombre de données enregistrées

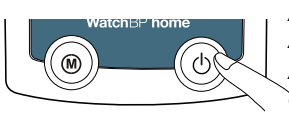
Avant le premier emploi du WatchBP Home

Activation de l'appareil

Tirez sur la bande de protection du compartiment à piles.

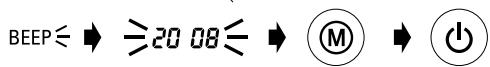


1) **Réglage de l'année** – après le retrait de la bande de protection ou l'installation de nouvelles piles, le champ de l'année clignote. Utilisez le bouton M pour régler l'année. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour confirmer votre choix.



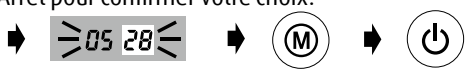
Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour confirmer le choix

Appuyez sur le bouton M pour effectuer une sélection

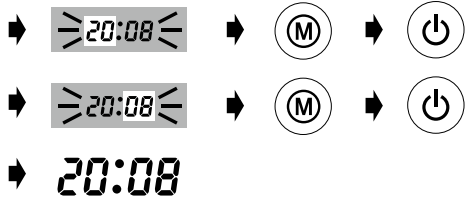


2) **Réglage du mois** – utilisez le bouton M pour régler le mois. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour confirmer votre choix.

3) **Réglage du jour** – appuyez sur le bouton M pour régler le jour. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour confirmer votre choix.



4) **Réglage de l'heure –** une fois l'heure et les minutes réglées et le bouton Marche/Arrêt pressé, la date et l'heure actuelles s'affichent.

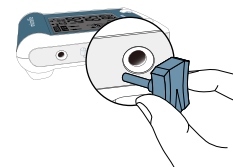


5) Pour changer la date et l'heure, sortez brièvement une pile du compartiment correspondant et remettez-la en place. Le champ de l'année clignotera. Procédez comme décrit plus haut pour le réglage.

Sélection du bon brassard

Le WatchBP Home est disponible avec différentes tailles de brassard. Si vous pensez que le brassard fourni avec votre appareil est incorrect, veuillez consulter votre médecin.

⁂ *Veuillez uniquement à utiliser des brassards Microlife !*

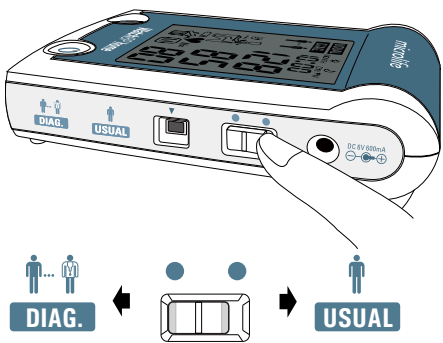


M (taille moyenne)
22 - 32 cm (8,7 - 12,6 pouces)
La taille M convient à la plupart des personnes.

L (grande taille)
32 - 42 cm (12,6 - 16,5 pouces)

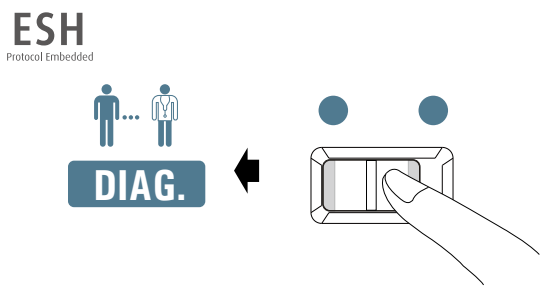
Mesure de la pression artérielle avec le WatchBP Home

Avant d'effectuer une mesure, utilisez le sélecteur situé sur le côté de l'appareil pour choisir le mode de mesure souhaité. Les deux options disponibles sont : «**DIAG.**» (diagnostic) et «**USUAL**» (usuel).



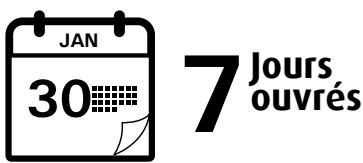
Mode «DIAG.»

Sélectionnez le mode «**DIAG.**» si vous devez mesurer la pression artérielle conformément aux directives de la Société Européenne d'Hypertension (ESH) et comme le demande votre médecin.



Pas de mesures les jours non ouvrables

En mode «**DIAG.**», la pression artérielle est relevée pendant **7 jours de travail consécutifs** (jours ouvrés). **Pas de mesure les jours «non ouvrables»** (ou les jours de relaxation) dans ce mode !



Deux cycles de mesure par jour

Les directives ESH recommandent une double mesure le matin, entre 06h00 et 09h00, et une double mesure le soir, entre 18h00 et 21h00. **Mesurez toujours la pression artérielle avant de prendre vos médicaments si votre médecin ne vous a pas donné d'autres instructions.**

Période de mesure étendue

Le WatchBP Home propose une période de mesure étendue et permet d'effectuer des relevés entre 04h00 et 12h00 de même qu'entre 18h00 et 24h00.

En dehors de ces périodes, les mesures sont impossibles et le symbole reproduit à gauche s'affiche.

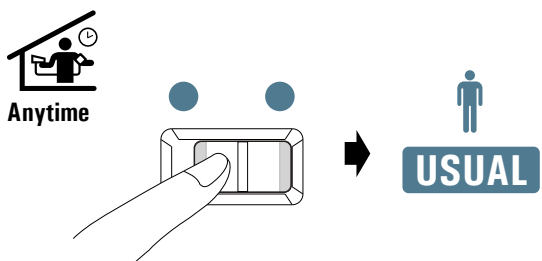
Evaluation

Après avoir mesuré votre pression artérielle pendant 7 jours ouvrés, revenez au cabinet médical pour une analyse des relevés.

A la fin des 7 jours de mesure, le symbole Docteur clignotera.

Mode «USUAL»

Sélectionnez le mode «**USUAL**» quand vous n'avez pas besoin de suivre les directives recommandées. En mode «**USUAL**», vous pouvez effectuer des mesures individuelles à tout moment. Les résultats seront automatiquement enregistrés en vue d'une analyse par votre médecin.



250 mesures enregistrées

Le WatchBP Home peut mémoriser 250 mesures individuelles en mode «**USUAL**».

⁘ *Quand la mémoire est saturée, chaque nouvelle mesure remplacera celle qui a été effectuée le plus tôt.*

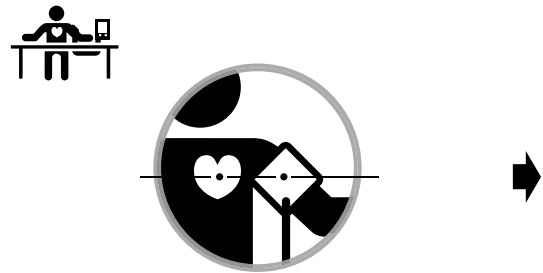
La mesure de la pression artérielle en huit étapes

Etape 1

Evitez de prendre des mesures immédiatement après avoir mangé, bu ou fumé. Respectez un intervalle d'une heure entre ces activités et le relevé de votre pression artérielle.

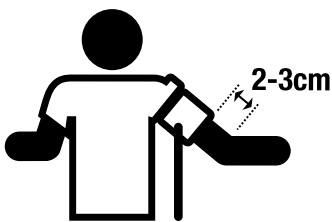
Etape 2

Préparez une table et une chaise pour la mesure. La chaise doit être munie d'un dossier vertical et la table doit vous permettre de maintenir le brassard à hauteur du coeur pendant la mesure.



Etape 3

Enlevez les vêtements qui recouvrent ou serrent le bras. Ajustez le brassard sur le bras. Assurez-vous que le bord inférieur du brassard se trouve 2–3 cm au-dessus du coude. Prenez la face intérieure du bras comme repère. Le tuyau reliant le brassard et l'appareil doit être placé sur la face intérieure du bras. *(Des instructions visuelles additionnelles se trouvent sur le brassard)*

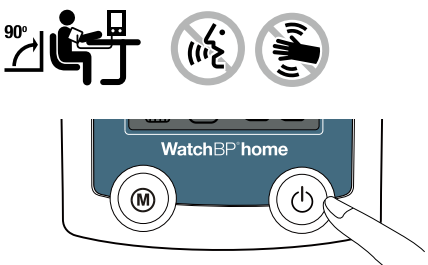


Etape 4

Asseyez-vous et détendez-vous pendant au moins cinq minutes avant la mesure.

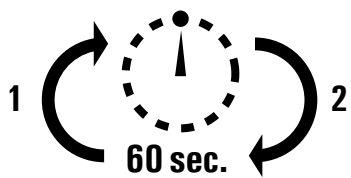
Etape 5

Ayez le dos droit appuyé confortablement contre le dossier de la chaise. Appuyez sur le bouton de déclenchement. L'appareil active un compte à rebours de 60 secondes. Evitez de bouger, de croiser vos jambes ou de contracter les muscles du bras pendant la mesure. Respirez normalement et ne parlez pas.



Etape 6

Un cycle comprend deux mesures. A la fin de la première mesure, détendez-vous pendant que vous attendez la deuxième. La deuxième mesure démarrera au bout de 60 secondes. Evitez de bouger pendant ce temps.



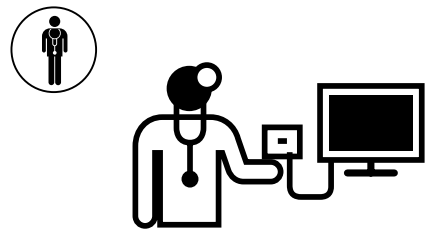
Etape 7

Après la réalisation des deux mesures, les données seront automatiquement enregistrées en vue d'une analyse par votre médecin. Si une erreur s'affiche après les lectures, répétez les six premières étapes.

Enregistrement automatique

Etape 8

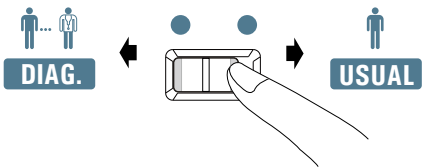
Après les 7 jours de mesure, le symbole Docteur clignotera. N'oubliez pas d'emporter le WatchBP Home avec vous lors de votre prochaine consultation médicale. (*NB : le symbole Docteur apparaît seulement en mode «DIAG.»*).



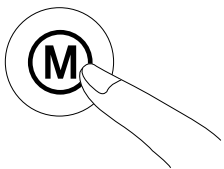
Visualisation, suppression et transfert des mesures

Visualisation des mesures

1) Utilisez le sélecteur de mode pour choisir d'abord le type de mesure à visualiser.

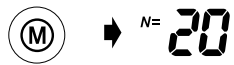


2) Appuyez ensuite sur le bouton M.



En mode «DIAG.»

1) Après une pression du bouton M, l'appareil affiche brièvement le nombre total de mesures enregistrées, par ex. N=20.



- *«A» s'affiche quand le nombre indiqué est la moyenne de toutes les données.*

- *«- -» s'affiche quand le nombre de mesures indiqué est inférieur à 12.*

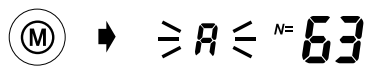
2) Réappuyez sur le bouton M pour visualiser la moyenne de toutes les valeurs du matin.

3) Réappuyez sur le bouton M pour visualiser la moyenne de toutes les valeurs du soir.

⁘ *Pour consulter toutes les mesures individuelles, appuyez à plusieurs reprises sur le bouton M.*

En mode «USUAL»

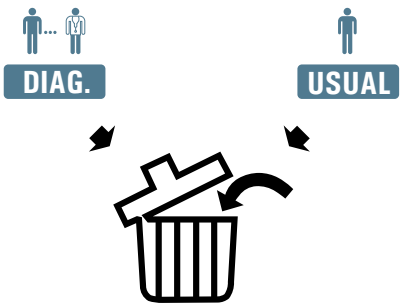
1) Après une pression du bouton M, l'appareil affiche brièvement le nombre total de mesures enregistrées, par ex. N=63, suivi de la moyenne de toutes les mesures mémorisées.



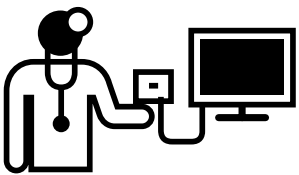
2) Pour consulter toutes les mesures individuelles, appuyez à plusieurs reprises sur le bouton M.

Suppression de mesures

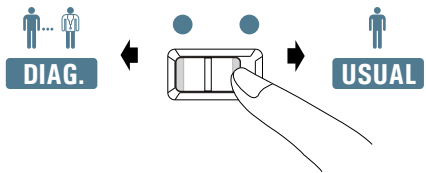
Vous pouvez supprimer les données enregistrées dans les modes «**DIAG.**» et «**USUAL**» séparément.



⁂ *Avant de supprimer des données, demandez à votre médecin s'il en a encore besoin. Effacez les mesures seulement si vous êtes sûr de ne plus les utiliser.*



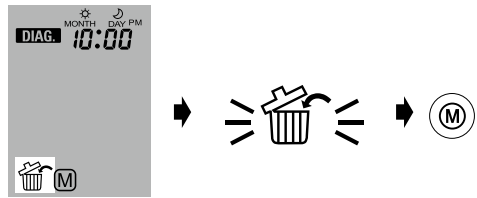
1) Utilisez le sélecteur de mode pour choisir d'abord le type de mesure à supprimer.



2) Appuyez sur le bouton M jusqu'à ce que le symbole Poubelle clignote.

Ⓜ ➧ **Appuyez pendant 7 secondes...**

3) Relâchez le bouton M puis réappuyez dessus pendant l'affichage de l'indication CL. La suppression est confirmée par un bip.



⁘ *Seules les mesures effectuées dans le mode choisi seront supprimées. L'effacement de mesures réalisées dans l'autre mode doit s'opérer séparément.*

⁘ *Si vous appuyez sur le bouton M pour effacer des données, toutes les mesures enregistrées seront supprimées pour le mode sélectionné.*

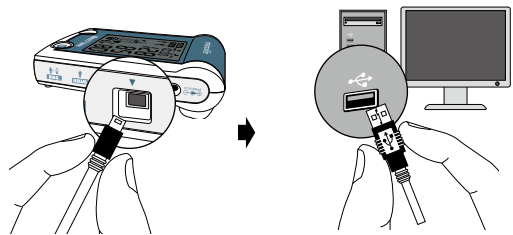
Transfert des mesures

Installation du logiciel WatchBP Office

1) Insérez le CD dans le lecteur CD-ROM de votre ordinateur. Cliquez alternativement sur **«setup.exe»** dans le répertoire du CD.
2) Suivez les instructions affichées dans la fenêtre d'installation sur l'ordinateur.
3) Redémarrez à la fin de l'installation l'ordinateur avant de travailler avec le programme.

⁘ *Configuration système requise : unité centrale de 550 MHz, mémoire de 256 Mo, résolution de 1 024x768 pixels, 256 couleurs, lecteur CD-ROM, 1 port USB libre, 40 Mo de mémoire libre sur le disque dur, Microsoft Windows 2000 / XP / Vista.*

Transfert des données à l'ordinateurConnecté»



Commandes du logiciel	Veuillez vous référer au mode d'emploi du logiciel pour des instructions et informations détaillées.
Transférer des données en mode «DIAG.»	Cliquez sur «Téléchargement»
Valeur correspondante	Vous pouvez décocher la case pour exclure la valeur correspondante du calcul de la moyenne
Enregistrer les données	Cliquez sur «Sauvegarde». Le nom du fichier est constitué de l'identifiant du patient et du suffixe «Dmode.xls»
Voir les données	Cliquez sur «Dossiers Patient»
Enregistrer les données en mode «USUAL.»	Cliquez sur «Téléchargement Mode Usuel». Le nom du fichier est constitué de l'identifiant du patient et du suffixe «Umode.xls».
Imprimer la feuille	Cliquez sur «Impression»
Supprimer le contenu des mémoires	Cliquez sur «Effacer la mémoire»
Fermer le programme	Cliquez sur «Quitter»

⁘ *Enregistrez les données avant de sélectionner la fonction «Effacer la mémoire» ou «Quitter».*

Piles et bloc secteur

Symbole Pile

Quand la charge des piles est descendue à ¼, le symbole Pile clignote à chaque mise sous tension de l'appareil.

Remplacement de piles à faible charge

Le symbole Pile clignote à chaque mise sous tension de l'appareil quand les piles ont atteint un état de charge critique et qu'il faut les remplacer.

1) Ouvrez le compartiment des piles au dos de l'appareil.
2) Remplacez les piles en respectant la polarité indiquée par les symboles du compartiment.

- *Utilisez 4 piles neuves de longue durée du type AA, de 1,5 V.*
- *N'utilisez pas de piles périmées.*
- *Enlevez les piles au début d'une période de non-utilisation prolongée de l'appareil.*

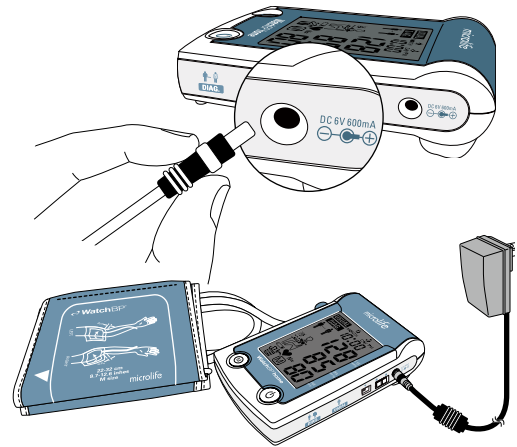
Utilisation du bloc secteur

Vous pouvez aussi faire fonctionner le tensiomètre WatchBP Home avec le bloc secteur fourni par Microlife (CC 6 V, 600 mA).

⁘ *Utilisez seulement les blocs secteurs de Microlife.*

1) Insérez le câble du bloc secteur dans la prise électrique du WatchBP Home.

2) Branchez la fiche du bloc secteur sur la prise de courant. Une fois le bloc secteur branché, l'appareil ne sera plus alimenté par les piles.



Sécurité, entretien, test de précision et élimination

Lisez l'intégralité de ce mode d'emploi. Le non respect de cette notice peut provoquer de graves blessures ou des dommages de l'appareil.

Sécurité et protection

Cet appareil se destine seulement à l'application décrite dans le présent mode d'emploi. Il renferme des éléments sensibles devant être traités avec précaution. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable de dommages provoqués par une utilisation incorrecte.

- Ne laissez pas les enfants utiliser l'appareil sans surveillance. Ils pourraient avaler certaines parties, assez petites.
- N'activez la pompe qu'après la mise en place du brassard.
- N'utilisez pas l'appareil si vous pensez qu'il est endommagé ou si quelque chose d'inhabituel se produit.
- Lisez les consignes de sécurité des différentes sections du mode d'emploi.
- Ne raccordez pas l'appareil à un ordinateur avant que le logiciel de l'ordinateur ne vous le demande.

Respectez les conditions de stockage et d'emploi décrites dans le chapitre "Caractéristiques techniques" du présent manuel.

Protégez l'appareil contre l'eau et l'humidité

N'exposez pas l'appareil directement au soleil

Protégez l'appareil contre des températures trop hautes ou trop basses

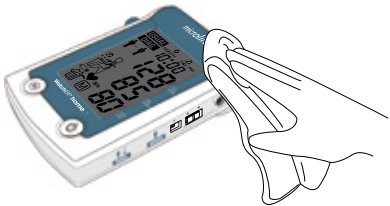
Evitez de placer l'appareil à proximité de champs électromagnétiques, tels que ceux créés par un téléphone portable

N'ouvrez jamais l'appareil

Evitez de faire tomber l'appareil et de lui faire subir des chocs

Entretien de l'appareil

Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux sec.



Test de précision

Nous vous recommandons de faire contrôler la précision du WatchBP Home tous les 2 ans ou après un choc mécanique (par ex. chute). Veuillez pour cela vous adresser à Microlife.

Entretien du brassard

NE lavez PAS le brassard. NE repassez PAS le brassard.

Ne lavez pas le brassard !

Ne repassez pas le brassard !

Elimination

Eliminez les piles et les instruments électroniques en respectant la réglementation locale en vigueur. Ne les jetez pas avec les ordures ménagères.

Messages d'erreur

Si une erreur se produit durant la mesure, celle-ci sera interrompue et un message d'erreur «Er» s'affichera.

- *Veuillez consulter le médecin si ces problèmes, ou d'autres, surviennent à plusieurs reprises.*
- *Si vous pensez que les résultats sont inhabituels, veuillez lire attentivement les indications du présent mode d'emploi.*

Erreur	Description	Cause et solution possibles
«**Er 1**»	**Signal trop faible**	Les signaux du pouls sur le brassard sont trop faibles. Mettez le brassard correctement en place et répétez la mesure.
«**Er 2**»	**Signal d'erreur**	Le brassard a détecté des signaux d'erreur pendant la mesure, causés par exemple par un mouvement ou une contraction musculaire. Répétez la mesure en maintenant le bras immobile.

«**Er 3**»	**Pas de pression dans le brassard**	Il est impossible d'établir une pression adéquate dans le brassard. Des fuites peuvent en être à l'origine. Remplacez les piles si nécessaire. Répétez la mesure.
«**Er 5**»	**Résultat anormal**	Les signaux de mesure sont inexacts et aucun résultat ne peut être affiché. Lisez la liste de contrôle pour effectuer des mesures fiables, puis répétez la mesure.

«**HI**»	**Pouls ou pression du brassard trop élevé(e)**	La pression dans le brassard est trop élevée (plus de 300 mmHg) OU le pouls est trop élevé (plus de 200 battements par minute). Détendez-vous pendant 5 minutes. Répétez ensuite la mesure.
«**LO**»	**Pouls trop bas**	Le pouls est trop bas (moins de 40 battements par minute). Répétez la mesure.

Informations importantes sur la pression artérielle et les automesures

- **La pression artérielle** est la pression du flux sanguin dans les artères résultant du pompage du coeur. Les mesures renferment toujours deux valeurs : la pression **systolique** (plus grande valeur) et la pression **diastolique** (plus petite valeur).
- La **fréquence du pouls** est le nombre de battements de coeur par minute.
- **Une pression artérielle constamment élevée peut nuire à votre santé et nécessite un suivi médical !**
- Informez toujours votre médecin sur la pression artérielle mesurée ainsi que sur tout phénomène inhabituel ou vos doutes. **Ne vous basez jamais sur des lectures de pression artérielles simples.**
- Une pression artérielle élevée peut avoir plusieurs causes. Votre médecin pourra vous fournir des renseignements détaillés à ce sujet et vous prescrire un traitement adéquat.
- La pression artérielle subit de fortes fluctuations au cours de la journée. Elle varie selon les émotions, l'état physique et d'autres facteurs.

Analyse de la pression artérielle

Le tableau de droite classe les valeurs de la pression artérielle chez les adultes selon les directives de la Société Européenne d'Hypertension (ESH) établies en 2007. Données mesurées en mmHg.

La valeur la plus haute est déterminante pour l'analyse. Exemple : une lecture **de** 150/85 **ou** 120/98 mmHg signale une «hypertension de niveau 1».

Catégorie	Systolique	Diastolique
Optimale	**< 120**	**< 80**
Normale	**120 - 129**	**80 - 84**
Normale élevée	**130 - 139**	**85 - 89**
Hypertension de niveau 1	**140 - 159**	**90 - 99**
Hypertension de niveau 2	**160 - 179**	**100 - 109**
Hypertension de niveau 3	≥ **180**	≥ **110**
Hypertension systolique isolée	≥ **140**	**< 90**

Caractéristiques techniques

Température de fonctionnement :	• 10 à 40 °C / 50 à 104 °F
Température de stockage :	• -20 à +50 °C / -4 à +122 °F • 15 - 90 % d'humidité relative maximum
Poids :	• 385 g (avec piles)
Dimensions :	• 150 x 100 x 50 mm
Méthode de mesure :	• Oscillométrique, selon Korotkoff
Méthode :	• Phase I systolique, phase V diastolique
Plage de mesure :	• 30 - 280 mmHg – pression artérielle • 40 - 200 battements par minute – pouls
Affichage de la pression du brassard :	• Plage : 0 - 299 mmHg • Résolution : 1 mmHg • Précision statique : ± 3 mmHg • Précision du pouls : ± 5 % de la valeur indiquée
Alimentation :	• 4 piles de 1,5 V ; type AA • Bloc secteur CC 6V, 600 mA (en option)
Référence aux normes :	• Directives européennes 93/42/CEE • Exigences relatives aux tensiomètres non invasifs : EN 1060-1/-3/-4, ANSI / AAMI SP10, CEI 60601-1, CEI 60601-1-2
Configuration système requise :	• Unité centrale de 550 MHz, mémoire de 256 Mo • Résolution de 1 024 x 768 pixels • 256 couleurs, lecteur CD-ROM • 1 port USB libre • Disque dur avec 40 Mo de mémoire libre • Microsoft Windows 2000 / XP / Vista

CE 0044

Les conditions de la directive EU 93/42/CEE du Conseil pour les dispositifs médicaux de classe IIa ont été remplies.

Classification de l'appareil: Type BF

Microlife se réserve le droit de modifier les données techniques sans préavis.

Carte de garantie

Cet appareil est assorti d'une garantie de cinq ans à compter de la date d'achat. Cette garantie est seulement valable sur présentation de la carte de garantie remplie par le propriétaire avec confirmation de la date d'achat ou justificatif d'achat. Les piles, le brassard et les pièces d'usure sont exclus de cette garantie.

Nom : _____

Adresse : _____

_____

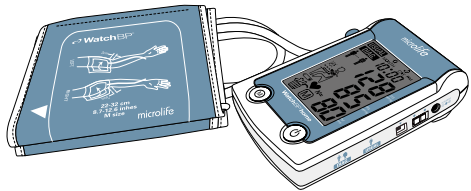
Date : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Produit : WatchBP Home

Code : 3MX1-1

N° de série :

Date :