

# WatchBP<sup>®</sup>home S

WatchBP Home S for enkel og praktisk screening av AFIB og hypertensjon.

Bruerveiledning



**NO** → 25

*microlife*<sup>®</sup>

Microlife WatchBP Home S er verdens ledende digitale enhet for blodtrykksmåling for tidlig påvisning av atrieflimmer (atrial fibrillation - AFIB) og hypertensjon. Dette er de vanligste risikofaktorene for hjertesykdom og slag, som øker risikoen for å få slag eller hjertesykdom i framtiden. Det er viktig å påvise AFIB og hypertensjon på et tidlig tidspunkt, selv om du kanskje ikke har noen symptomer. Riktig behandling kan redusere risikoen for å få et slag. Derfor anbefales det at du tar kontakt med legen hvis WatchBP Home S utsteder et AFIB-signal når du måler blodtrykket. AFIB-algoritmen til Microlife er undersøkt klinisk av flere fremstående kliniske forskere og viste at enheten detekterer pasienter med AFIB med en sikkerhet på 97-100 %.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Stergiou GS, Karpettas N, Protogerou A, Nasothimiou EG, & Kyriakidis M. Diagnostic accuracy of a home blood pressure monitor to detect atrial fibrillation. *J Hum Hyperten* 2009; 1-5

<sup>2</sup> Wiesel J, Fitzig L, Herschman Y, & Messineo FC Detection of Atrial Fibrillation Using a Modified Microlife Blood Pressure Monitor. *Am J Hypertens* 2009; 848-852

# Innhold

## Før du bruker WatchBP Home S første gang

Produktbeskrivelse .....	28 – 29
Aktivere enheten .....	30
Velge korrekt mansjett .....	31

## Ta målinger med WatchBP Home S..... 32 – 33

### Utseendet til AFIB-

### indikatoren og blodtrykks .....

34 – 35	
AFIB-indikator .....	34
Hypertensjonsindikator.....	34
Fortsett måling-indikator.....	35
Oppsøk lege-indikator.....	35

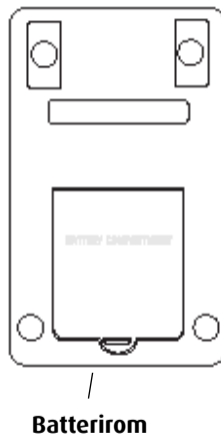
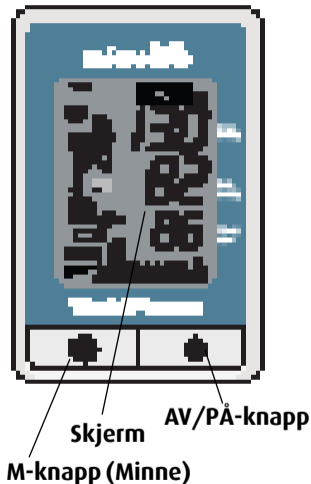
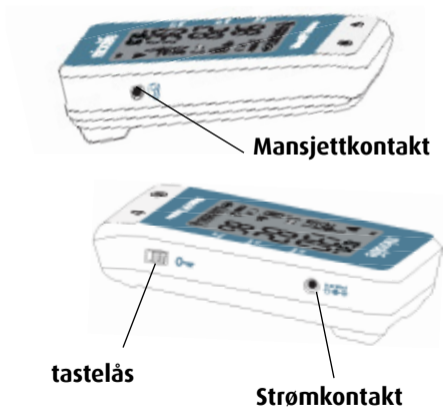
### Vise og slette målinger..... 36

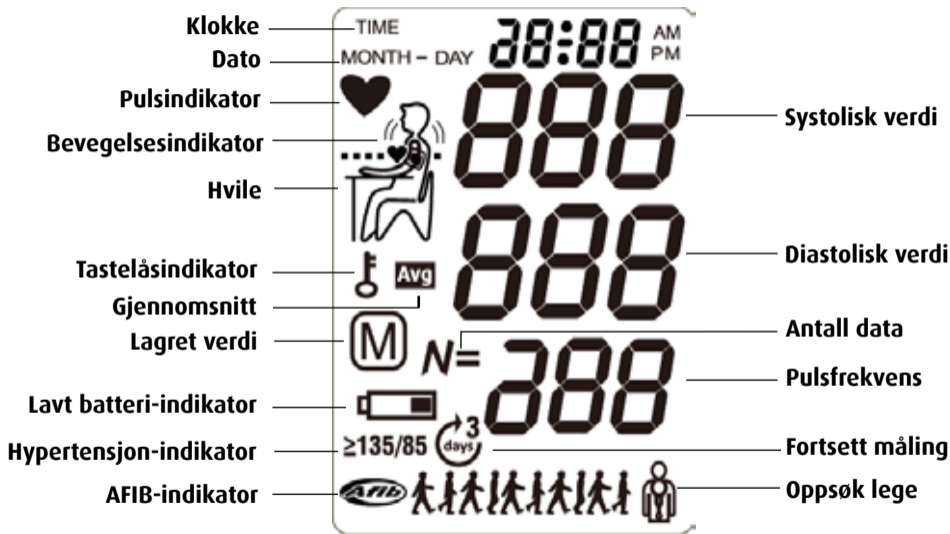
## Tillegg

Batterier og strømadapter .....	37
Sikkerhet, stell, nøyaktighetstest og deponering ..	38 – 39
Feilmeldinger.....	40 – 41
Viktige fakta om AFIB og blodtrykk.....	42 – 43
Tekniske spesifikasjoner .....	44
Garantikort .....	45

# Før du bruker WatchBP Home S første gang

## Beskrivelse av produktet

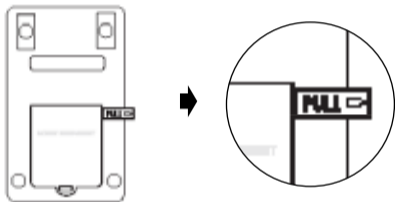




# Før du bruker WatchBP Home S første gang

## Aktivere enheten

Trekk ut den beskyttende strimmelen ut av batterirommet.



## Stille inn måleapparatet

1) **Still inn året** – Når du fjerner beskyttelsesstrimmelen eller installerer nye batterier, blinker årstallet på displayet. Bruk M-knappen for å velge årstall. Trykk på AV/PÅ-knappen for å bekrefte valget ditt.



Trykk på AV/PÅ-knappen for å bekrefte  
Trykk på M-knappen for å velge



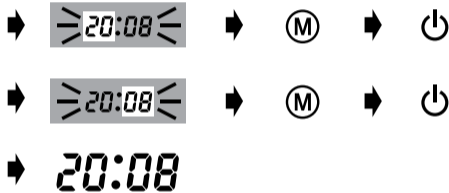
2) **Still inn måned** – Bruk M-knappen for å stille inn måneden. Trykk på AV/PÅ-knappen for å bekrefte.



3) **Still inn dag** – Trykk på M-knappen for å stille inn dagen. Trykk på AV/PÅ-knappen for å bekrefte.



4) **Still klokken** – Når du har stilt inn timen og minuttene og trykket på AV/PÅ-knappen, er både datoen og klokken stilt og riktig klokkeslett vises.

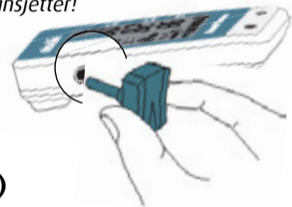


5) Hvis du ønsker å endre dato og klokkeslett kan du ta ut batteriet et lite øyeblikk fra batterirommet og sette det inn igjen. Årstallet vil blinke. Fullfør prosessen som beskrevet over.

## Velge korrekt mansjett

WatchBP Home S fås med ulike mansjettstørrelser. Hvis du tror den mansjetten som ble levert med din enhet har feil størrelse, kontakt Microlife.

*※ bruk bare Microlife-mansjetter!*



### M (medium)

22 - 32 cm (8,75 - 12,5 tommer)  
*M passer de fleste.*



### L (stor)

32 - 42 cm (12,5 - 16,5 tommer)

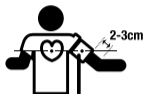
# Ta målinger med WatchBP Home S

**1) Før målingen** – Unngå å ta målinger direkte etter måltider, eller etter at du har drukket eller røyket. Sørg for at du har både stol og bord tilgjengelig for målingen. Stolen bør ha et vertikalt ryggleie og bordet skal du bruke til å hvile armen på slik at overarmen har samme høyde som hjertet ditt. Sitt ned og slapp av i minst 5 minutter før målingen.



**2) Sette på mansjetten** – Fjern alle klær som dekker armen eller som strammer om armen du skal utføre målingen på. Mansjetten skal sitte tett rundt armen, men ikke for stramt, og plasseres 2~3 cm over albuen med slangen på innsiden av armen.

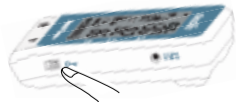
Støtt armen slik at den har samme høyde som hjertet under målingen.



**3) Start målingen** – Trykk på AV/PÅ-knappen for å starte målingen. Mansjetten fylles automatisk med luft.

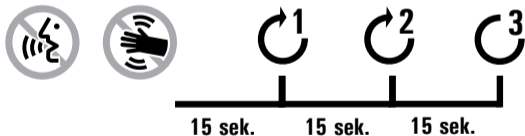


*\*Før du trykker på AV/PÅ-knappen, må du påse at tastelåsen er slått av. Slå på tastelåsen etter bruk for å unngå utilsiktet aktivering av tastene.*





4) **Automatisk trippelmåling**– WatchBP Home S tar automatisk tre etterfølgende målinger med intervall på 15 sekunder. På grunn av at blodtrykket hele tiden varierer, vil et resultat som oppnås på denne måten, være mer pålitelig enn et dersom man baserer seg på et resultat basert på én enkelt måling. Under målingen skal du ikke bevege deg, krysse beina eller stramme armmusklene. Pust normalt og ikke snakk.



\* De tre siste målingene lagres for fremtidig visning. Se side 11 "Vise målinger".

5) **Avslutte målingen**– Når tre avlesinger er fullførte, gjennomsnittsberegnes måledataene automatisk og vises.

6) **Lagre måledata** - WatchBP Home S lagrer automatisk gjennomsnittet til disse 3 etterfølgende målingene, sammen med dato og klokkeslett. Totalt 30 gjennomsnittsmålinger kan lagres. Når minnet er fullt, vil hver nye måling automatisk overskrive den eldste målingen.

- \* Hvis én av de individuelle målingene var mistenkelig, vil apparatet automatisk ta en fjerde måling.
- \* Hvis start/stopp-knappen trykkes under nedtellingen, vil målingen starte automatisk. Hvis start/stopp-knappen trykkes under målingen, vil målingen avbrytes. Avlesingen eller gjennomsnittsmålingene fra målingene vises.

# Utseendet til AFIB-indikatoren og hypertensjonsindikatoren

**1) AFIB-indikator**– Denne enheten kan detektere atrieflimmer (AFIB). Hvis du har AFIB under blodtryksmålingen, vises AFIB-indikatoren . Det anbefales på det sterkeste å ta en ekstra måling en time senere for å få et bedre påvisningsgrunnlag. Oppsøk lege-animasjonen utløses for å minne deg på at du skal oppsøke lege for ytterligere undersøkelse.

**2) Hypertensjon-indikator**– Hypertensjon-indikatoren vises hvis det gjennomsnittlige blodtrykket (BP) er høyere enn eller lik avskjæringspunktet 135/85 mmHg for systolisk og diastolisk BT. Indikatoren har tre ulike visninger:

- (1) Både systolisk og diastolisk blodtrykk er høyere enn eller lik 135/85 mmHg.
- (2) Systolisk BT er høyere enn eller lik 135 mmHg.
- (3) Diastolisk BT er høyere enn eller lik 85 mmHg.



**$\geq 135/85$**

SYS  $\geq 135$  mmHg,  
DIA  $\geq 85$  mmHg

**$\geq 135/$**

SYS  $\geq 135$  mmHg,  
DIA  $< 85$  mmHg


**$\geq /85$**

SYS  $< 135$  mmHg,  
DIA  $\geq 85$  mmHg

\* Enheten vil noen ganger detektere atrieflimmer selv når det ikke er der. Dette kan skje hvis armen beveges under avlesingen eller det er et annet problem med rytmen. Hold armen i ro under avlesingen. Oppsøk legen og ta med denne enheten for å finne ut om det er noen rytmeproblemer.

\* Denne enheten kan ikke detektere atrieflimmer hos mennesker med pacemaker eller defibrillator.

### 3) Fortsett måling-indikator –

Hvis det gjennomsnittlige blodtrykket (BT) er høyere enn eller lik avskjæringspunktet 135/85 mmHg for systolisk og diastolisk BT, vises et fortsett måling-symbol  sammen med hypertensjon-indikatoren for å minne deg på at du må ta enda 3-dagersmåling for optimalt å fastslå hvor høyt blodtrykk du har. Det anbefales på det sterkeste å ta enda en 3-dagersmåling for å få det vanlige blodtrykksnivået hvis fortsatt måling-indikatoren vises. WatchBP Home S skal ikke brukes av andre i løpet av denne 3-dagersmålingen.

$\geq 135/85$  eller  $\geq 135/$  eller  $\geq$  /85



### 4) Oppsøk lege-indikator – Hvis

gjennomsnittsbloodykket over 3 dager fremdeles er høyere enn 135/85 mmHg, enten systolisk BT eller diastolisk BT, aktiveres oppsøk lege-animasjonen. Dette skjer når du trykker på M-knappen for å hente fram målingene. Det er en påminnelse om at du skal kontakte legen.

**Gj.sn.**  
 $\geq 135/85$  eller  $\geq 135/$  eller  $\geq$  /85



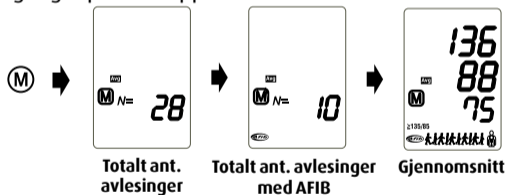
\* D3 dager trenger ikke være 3 etterfølgende dager.

\* Ved overvåking av hypertensjon, aktiveres oppsøk lege-animasjonen bare dersom 3-dagersmålingen er fullført.

# Vise og slette målinger

## Vise målinger

- 1) Når du trykker på M-knappen, vises antall lagrede målinger, f.eks. N=28, umiddelbart etterfulgt av det totale antallet målinger med AFIB og deretter gjennomsnittet til alle målingene. Hver gjennomsnittsmåling kan vises ved å trykke gjentatte ganger på M-knappen.

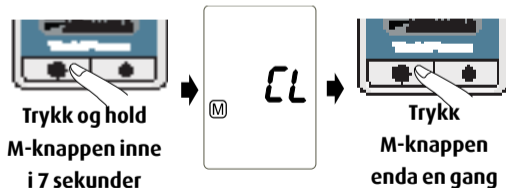


- 2) De siste tre individuelle målingene kan vises ved å trykke og holde M-knappen innen til det vises et "1"-tall på skjermen. Verdiene vises sekvensielt.

## Slette målinger

- ❖ Før du sletter data, må du være helt sikker på at du ikke trenger disse måledataene. Når BT-verdiene dine er for høye eller hvis verdiene dine viser AFIB, anbefales det at du viser disse BT-verdiene til legen.

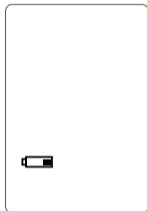
- 1) Trykk på M-knappen og hold den inne i 7 sekunder til slettesymbolet **CL** vises.
- 2) Slipp M-knappen og trykk den inn enda en gang. Dette vil slette alle målingene.



# Batterier og strømadapter

## Batteriindikator

Når batteriene kun har  $\frac{1}{4}$  strømforsyning igjen, blinker batterisymbolet hver gang enheten slås på. Skift ut batteriene når batteriindikatoren vises.



## Skifte til nye batterier

Når batteriene må skiftes, blinker batterisymbolet hver gang enheten slås på.

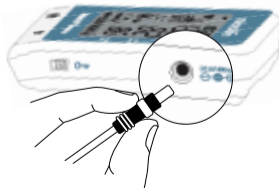
- 1) Åpne batterirommet bak på enheten.
  - 2) Skift ut batteriene – påse at batteriene har korrekt polaritet, som vist med symbolene i batterirommet.
- ❖ *Bruk 4 nye 1,5 V AA-batterier med lang levetid.*
  - ❖ *Ikke bruk batterier etter utløpsdatoen.*
  - ❖ *Ta ut batteriene hvis enheten ikke skal brukes på en lengre periode.*

## Bruke en strømadapter

WatchBP Home S kan også brukes med en Microlife strømadapter (DC 6 V, 600 mA).

❖ *Bruk bare originale Microlife-strømadaptere.*

- 1) Plugg adapterkabelen inn i strømkontakten på WatchBP Home S.
- 2) Plugg adapterpluggen inn i stikkontakten. Når strømadapteren er tilkoblet, drives ikke enheten av batteriene.



# Sikkerhet, stell, nøyaktighetstest og deponering

## Sikkerhet og beskyttelse

Denne enheten skal kun brukes til det formålet som er beskrevet i dette heftet. Enheten består av følsomme komponenter og må behandles med varsomhet.

Produsenten har ikke ansvar for skader som måtte oppstå på grunn av feil bruk.



- Påse at barn ikke bruker enheten uten tilsyn: Noen deler er så små at de kan utgjøre kvelningsfare.
- Aktiver pumpen bare når mansjetten er installert.
- Bruk ikke enheten hvis du tror den er skadet eller hvis du mistenker at noe er feil.
- Les flere sikkerhetsinstruksjoner i de individuelle delene i brukerveiledningen.

Følg betingelsene for lagring og bruk, som er beskrevet i delen «Tekniske spesifikasjoner» i denne håndboken.



**Beskytt enheten mot vann og fuktighet**



**Beskytt enheten mot direkte sollys**



**Beskytt enheten mot ekstrem varme og kulde**



**Unngå at enheten kommer i nærheten av elektromagnetiske felter, f.eks. slike som produseres av mobiltelefoner**



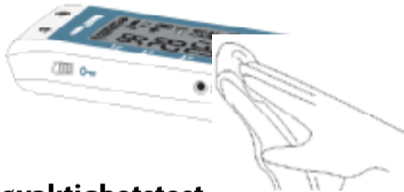
**Aldri åpne enheten**



**Beskytt enheten mot støt og fall**

## Stell av enheten

Rengjør enheten med en tørr og myk klut.



## Nøyaktighetstest

Vi anbefaler at WatchBP Home S-enheten testes for nøyaktighet annet hvert år eller etter mekaniske støt (f.eks. at den har falt ned). Ta kontakt med Microlife for å avtale en nøyaktighetstest.

## Stell av mansjetten

Vask IKKE mansjetten. Mansjettrekket skal IKKE strykes.



**Mansjetten skal ikke vaskes!**



**Mansjetten skal IKKE strykes!**

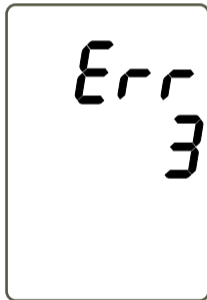
## Deponering



Batterier og elektroniske instrumenter må deponeres i henhold til lokale forskrifter og må ikke kastes i husholdningsavfallet.

# Feilmeldinger

Hvis det vises en feil under målingen, avbrytes målingen og feilmeldingen «Err» vises.



- *Kontakt ditt lokale Microlife-servicesenter hvis du opplever dette eller ved gjentatte andre problemer.*
- *Hvis du tror at resultatene er unormale, skal du lese nøye gjennom informasjonen i denne brukerveiledningen.*

Feil	Beskrivelse	Mulig årsak og tiltak
«Err 1»	<b>Signalet er for svakt</b>	Pulssignalene på mansjetten er for svake. Plasser mansjetten på nytt og gjenta målingen.
«Err 2»	<b>Feilsignal</b>	Under målingen ble feilsignalene detektert av mansjetten. Årsakene kan f.eks. være bevegelse eller at musklene ble strammet. Gjenta målingen, hold armen i ro.



«Err 3»	<b>Det er ikke trykk i mansjetten</b>	Det kan ikke genereres tilstrekkelig trykk i mansjetten. Det kan ha oppstått en lekkasje. Bytt batterier om nødvendig. Gjenta målingen.
«Err 5»	<b>Unormalt resultat</b>	Målesignalene er unøyaktige og enheten kan derfor ikke vise noen resultater. Les gjennom sjekklisten for hvordan man utfører pålitelige målinger og gjenta målingen.

«HI»	<b>Pulsen eller mansjettrykket er for høyt</b>	Trykket i mansjetten er for høyt (over 300 mmHg) ELLER pulsen er for høy (over 200 slag per minutt). Slapp av i 5 minutter og gjenta målingen.
«LO»	<b>Pulsen er for lav</b>	Pulsen er for lav (under 40 slag per minutt). Gjenta målingen.

# Viktige fakta om AFIB og blodtrykk

## Hva er atrieflimmer (AFIB)?

Normalt vil hjertet trekke seg sammen og slappe av for å gi regelmessige hjerteslag. Visse celler i hjertet produserer elektriske signaler som får hjertet til å trekke seg sammen og pumpe blod. Atrieflimmer oppstår ved raske, uregelmessige elektriske signaler i de to øverste hjertekamrene, kalt atria, slik at de trekker seg sammen raskt og uregelmessig (dette kalles flimmer). Atrieflimmer er den vanligste formen for hjertearytmi eller uregelmessige hjerteslag. Du kan leve med atrieflimmer, men det kan føre til andre rytmeproblemer, kronisk tretthet, hjertesvikt og — i verste fall — et slag. Du trenger hjelp av lege for å kunne kontrollere problemet.

## Hvordan påvirker AFIB familien min eller meg selv?

Ett av seks slag er relatert til AFIB. Personer over 65 har større sannsynlighet for å ha AFIB, selv om personer ned til 40 år kan

ha AFIB. Tidlig diagnose kan hjelpe til med å redusere risikoen for et slag.

## WatchBP Home S er en praktisk måte å sjekke om man har AFIB

Ved at man vet hvilket blodtrykk man har og om en selv eller noen i familien har AFIB, kan dette hjelpe til med å redusere risikoen for et slag. WatchBP Home S er en praktisk måte å sjekke om du har AFIB samtidig som du tar blodtrykket.

## Risikofaktorer som du selv kan kontrollere

Høyt blodtrykk og AFIB anses begge som 'kontrollerbare' risikofaktorer for slag. Ved å vite blodtrykket sitt og vite om man har AFIB eller ikke er første trinn for en proaktiv forebygging mot slag.

# Viktige fakta om AFIB og blodtrykk

## Evaluere blodtrykksdata

Tabellen til høyre klassifiseres blodtrykksdata for voksne i henhold til retningslinjene til European Society of Hypertension (ESH) i 2007. Data i mmHg.

Den høyeste verdien er den som bestemmer evalueringen. Eksempel: En vist verdi mellom **150/85** eller **120/98** mmHg indikerer «Grad 1 Hypertensjon».

Kategori	Systolisk	Diastolisk
Optimal	< 120	< 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Høy normal	130 - 139	85 - 89
Grad 1 Hypertensjon	140 - 159	90 - 99
Grad 2 Hypertensjon	160 - 179	100 - 109
Grad 3 Hypertensjon	≥ 180	≥ 110
Isolert systolisk hypertensjon	≥ 140	< 90

# Tekniske spesifikasjoner

- Driftstemp.:**
- 10 - 40 °C / 50 - 104 °F
  - 15 - 90 % relativ maksimum fuktighet
- Lagringstemp.:**
- -20 °C til 55 °C / -4 °F til 131 °F
  - 15 - 90 % relativ maksimum fuktighet
- Vekt:**
- 412 g (inkl. batterier)
- Mål:**
- 154 x 94 x 40 mm
- Målemetode:**
- Oscillometrisk
- Måleområde:**
- 30 - 280 mmHg – blodtrykk
  - 40 - 200 slag per minutt – puls
- Mansjettrykkvisning:**
- Område: 0 - 299 mmHg
  - Oppløsning: 1 mmHg
  - Statisk nøyaktighet:  
Trykk innenfor  $\pm 3$  mmHg eller 2 % av avlesingen over 200 mmHg
  - Pulsnøyaktighet:  
 $\pm 5$  % av den viste verdien

- Spenningskilde:**
- 4 x 1,5 V alkaliske AA-batterier
  - Nettadapter likestrøm 6 V, 600 mA (valgfritt)

**Henvising til standarder:** Enheten er i samsvar med kravene i standarden for ikke-invasive blodtrykksmålere:

EN 1060-1

EN 1060-3

EN 1060-4

IEC 60601-1

IEC 60601-1-2

**Elektromagnetisk kompatibilitet** Enheten oppfyller kravene i standarden IEC 60601-1-2

Bestemmelsene i EU-direktiv 93/42/EØF for medisinsk utstyr klasse IIa er oppfylt.

**CE 0044**

Microlife forbeholder seg retten til å endre tekniske spesifikasjoner uten forhåndsvarsling.



Microlife AG, Espenstrasse 139  
9443 Widnau, Sveits

# Garantikort

Denne enheten dekkes av en fem års garanti fra kjøpsdato. Denne garantien er bare gyldig ved fremvisning av garantikortet som eieren har fylt ut og som bekrefter kjøpsdato eller kvitteringen. Batterier, mansjett og slidedeler dekkes ikke av denne garantien.

**Navn:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**E-post:** \_\_\_\_\_



**Produkt:** WatchBP Home S

**Produktnummer:** BP3MX1-5

**Dato:**



## Europa / Midt-Østen / Afrika

Microlife AG  
Esenstrasse 139  
9443 Widnau, Sveits  
Tel. +41 71 727 7000  
Faks +41 71 727 7011  
E-post: watchbp@microlife.ch  
www.watchbp.com

## Asia

Microlife Corporation  
9F, 431, RuiGang Road, NeiHu  
Taipei, 114, Taiwan, R.O.C.  
Tel. +886 2 8797 1288  
Faks. +886 2 8797 1283  
E-post: watchbp@microlife.com.tw  
www.watchbp.com

## Nord / Sentral / Sør-Amerika

Microlife Medical Home Solutions, Inc.  
2801 Youngfield St., Suite 241  
Golden, CO 80401, USA  
Tel. +1 303 274 2277  
Faks. +1 303 274 2244  
E-post: info@mimhs.com  
www.watchbp.com



Type BF applied part



Les bruksanvisningen nøye før bruk av enheten, spesielt sikkerhetsanvisningene, og ta vare på bruksanvisningen for fremtidig bruk.

IB WatchBP Home S 3MX1-5 NO 0117