

## Blodtrykksmåler modell RAK268

### I esken

- Apparat med LCD-skjerm
- Mansjett med slange
- Brukermanual

### Klargjøring

- For å sette inn batteriene; åpne batteridekslet. Sett inn batteriene og lukk dekslet.
- Hvis apparatet oppbevares kaldt (rundt null grader) bør det stå varmt i minst 1 time før bruk.
- Dra av beskyttelsesfolie på displayet

### Måling av blodtrykk

- Åpne mansjetten og stikk inn venstre armen. Vend venstre håndflate oppover og plasser måleren slik at displayet vender oppover og ligger over hovedpulsåren.
- Hovedpulsåren finner du ved å trykke med 2 fingre omtrent 2 cm over innsiden av albuen.
- Hvil armen på bordet med håndflaten oppover slik at måleren er i samme høyde som hjertet ditt. Du er nå klar til å måle blodtrykket.
- Trykk på Av/På-knappen. Apparatet blåser så automatisk opp mansjetten og starter målingen. Når målingen er ferdig slippes luften ut av mansjetten. På skjermen vil du se blodtrykksverdien; den øverste verdien er overtrykket (eller systolisk trykk) og den nederste verdien er undertrykket (diastolisk trykk).
- Gjenta nå målingen uten å løsne på mansjetten.
  - Trykk først på Av/På-knappen for å nullstille apparatet.
  - Trykk så på Av/På-knappen på nytt – nå vil en ny måling gjennomføres.

Gjenta målingen hele 3 ganger og bruk gjennomsnittet av de tre målingene. Apparatet slår seg automatisk av ett minutt etter siste knappetrykk. Det er viktig å være avslappet under målingen. Sitt ned og hvil i minst 5 minutter før målingen. Har du nettopp trent, badet, drukket kaffe eller røyket, bør du vente i 1 time før du måler blodtrykket. Det anbefales at man ikke måler hvis man er fysisk trett eller utmattet.