

# Kurzanleitung

Diese Kurzanleitung zeigt in wenigen Schritten wie Sie richtig Blutdruck messen. Detailliertere Angaben finden Sie in der Bedienungsanleitung.

Deutsch

## 1. Vorbereitung

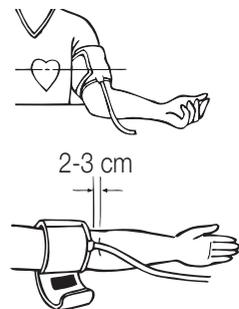
- Falls Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, zuerst Batterien einlegen (Markierungen in Batteriefach beachten) und Uhr einstellen (siehe Anleitung Seite 9)
- Druckmanschette anschliessen (Schlauchende auf der linken Seite des Gerätes einstecken)

## 2. Vor der Blutdruckmessung

- Die Höhe des Blutdruckes ist auch bei gesunden Menschen Schwankungen unterworfen. Abweichungen im Messresultat von bis zu 30 mmHg innerhalb von wenigen Minuten sind daher durchaus möglich. **Beachten Sie daher:**
  - Wichtig ist, dass vergleichbare Messungen stets gleiche Bedingungen (Ruhebedingungen) erfordern
  - Vor der Messung mindestens 5 Minuten entspannen
  - Vor oder während der Messung nicht essen, rauchen sowie jegliche Anstrengungen vermeiden (diese Faktoren beeinflussen das Messresultat)
  - Versuchen Sie die Messungen regelmässig zur gleichen Tageszeit durchzuführen, da sich der Blutdruck im Laufe des Tages ändert

## 3. Manschette anziehen

- Manschette wie abgebildet um den linken Arm legen und anziehen (Schlauch nach unten gerichtet). Beachten Sie dabei:
  - Messen Sie am Oberarm immer an der gleichen Seite, normalerweise links
  - Achten Sie darauf, dass sich die Manschette auf Herzhöhe befindet. Ein Unterschied von 15 cm verursacht einen Messfehler von 10 mmHg
  - Abstand zwischen Manschetten-Unterkante und Ellenbeuge 2 bis 3 cm
  - Gummischlauch auf der Innenseite des Armes austreten lassen
  - Das freie Manschettenende spannen und die Manschette mit dem Verschluss schliessen (zwischen Arm und Manschette darf kein Zwischenraum sein, da sonst das Messergebnis beeinflusst wird). Kleidungsstücke dürfen den Arm nicht einengen



**Fortsetzung ...**

## Kurzanleitung

- Manschette mit dem Klettverschluss so sichern, dass diese bequem und nicht zu eng anliegt
- Achten Sie auf eine angenehme entspannte Körperhaltung, unterstützen Sie Ihren Arm mit einer Unterlage und betätigen Sie während der Messung am Messarm keine Muskeln und sprechen Sie nicht! Jede Anstrengung während der Messung, z.B. den Arm zu stützen, kann den Blutdruck erhöhen
- Eine lose Manschette ergibt fehlerhafte Messwerte. Prüfen Sie, ob die Manschette zu Ihrem Oberarmumfang passt. Legen Sie die Manschette wie im Bild beschrieben an. Die Manschette soll bequem und nicht zu eng anliegen

### 4. Die Blutdruckmessung / MAM-Verfahren

- Wählen Sie mit dem seitlichen Schalter die Standardmessung («1») oder das MAM-Verfahren («3»). Bei MAM-Verfahren werden drei Messungen durchgeführt und dann der Mittelwert berechnet. Dies ergibt ein genaueres Ergebnis
- Messung durch Drücken der START-Taste  durchführen (die Messung erfolgt vollautomatisch und wird nach einigen Sekunden angezeigt). Mehr dazu Seite 12

### Was Sie wissen sollten

- Empfindliche Messgeräte müssen von Zeit zu Zeit auf ihre Genauigkeit hin überprüft werden. Wir empfehlen daher eine periodische Überprüfung der statischen Druckanzeige mindestens alle 2 Jahre. Der MIGROS-Service gibt Ihnen dazu gerne ausführliche Informationen
- Die Mio Star-Blutdruckmessgeräte sind sehr genau und reagieren empfindlich auf Fehler bei und während der Messung. Erscheint auf dem Display die Meldung «Err», sollten Sie die Informationen in der Bedienungsanleitung Seite 15 beachten. Bei Fragen oder Problemen stehen wir für Auskünfte gerne zu Ihrer Verfügung



### Haben Sie weitere Fragen?

- Die M-Infoline hilft Ihnen gerne weiter unter der Tel.-Nr.: 0848 84 0848 von Montag bis Freitag 08.00 – 18.30 Uhr (8 Rp./Min. von 08.00 – 17.00 Uhr, 4 Rp./Min. von 17.00 – 18.30 Uhr), E-Mail: [m-infoline@mgb.ch](mailto:m-infoline@mgb.ch)