

## 3. Provoz přístroje

### 3.1 Jak správně sedět během měření

Měření můžete provádět na levé nebo na pravé paži.

#### Poznámky:

- Měření provádějte na klidném místě, vsedě a zcela uvolnění. Měření neprovádějte v příliš chladné ani příliš teplé místnosti.
- Nejméně 30 minut před měřením nejezte, nekuřte a necvičte.
- Po celou dobu měření se nehýbejte a nemluvte.



**Poznámky:**

- Správné držení těla během měření je důležité kvůli dosažení přesných výsledků.
- Měli byste se také snažit měřit si krevní tlak každý den ve stejnou dobu. (Doporučuje se do 1 hodiny po probuzení.)

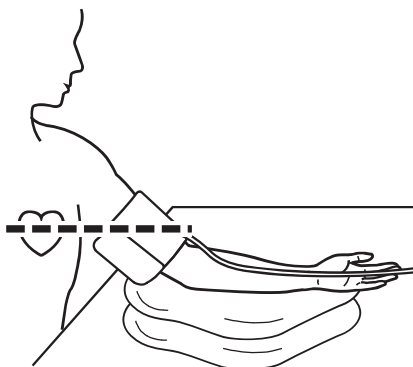
**Nesprávné držení těla**

- Ohnutá záda (trup v předklonu)
- Sezení se zkříženýma nohama
- Sezení na pohovce nebo u nízkého stolku, který vás nutí se předklánět



V takových situacích může v těle vzniknout zbytečné pnutí nebo se manžeta dostane pod úroveň srdce, a přístroj tak naměří vyšší hodnotu krevního tlaku.

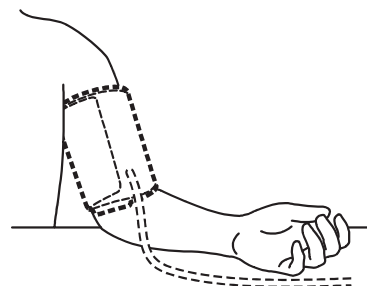
Je-li manžeta umístěna pod úrovní srdce, podložte si paži například polštářkem tak, abyste měli paži a srdce ve stejné výšce.



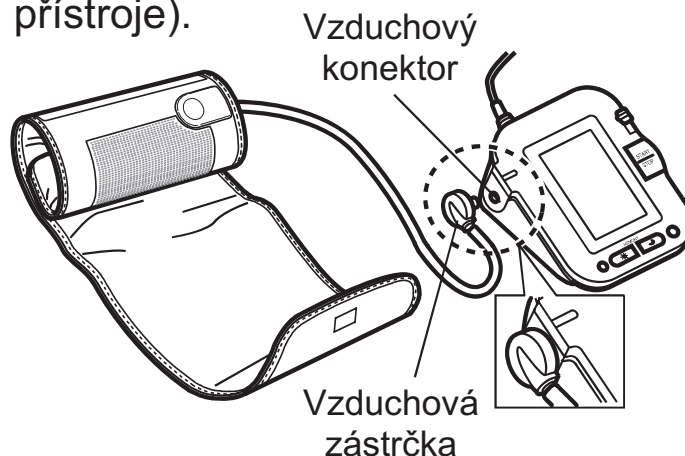
## 3.2 Upevnění manžety na paži

Manžetu můžete ovinout buď kolem pravé, nebo kolem levé paže.

- Vyhrňte si z paže těsně přiléhající oděv.
- Nepřikládejte manžetu přes tlusté oděvy, a je-li rukáv příliš těsný nevyhrnujte jej.

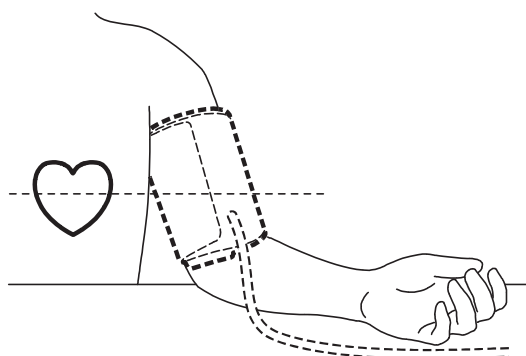


- 
1. Zasuňte vzduchovou zástrčku do vzduchového konektoru (na levé straně přístroje).

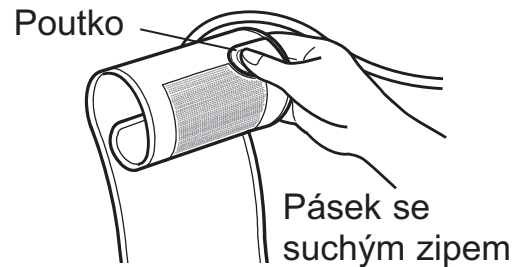


Při zasouvání do vzduchového konektoru musí být manžeta zcela vyfouknutá.

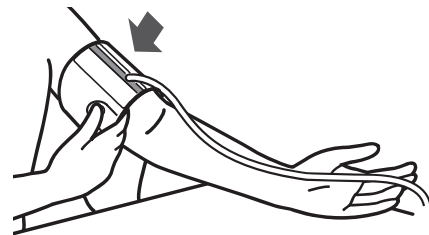
- 
2. Posadte se na židli s chodidly rovně na podlaze a položte ruku na stůl tak, aby manžeta byla ve stejné úrovni jako vaše srdce.



3. Rukou pevně uchopte poutko manžety.

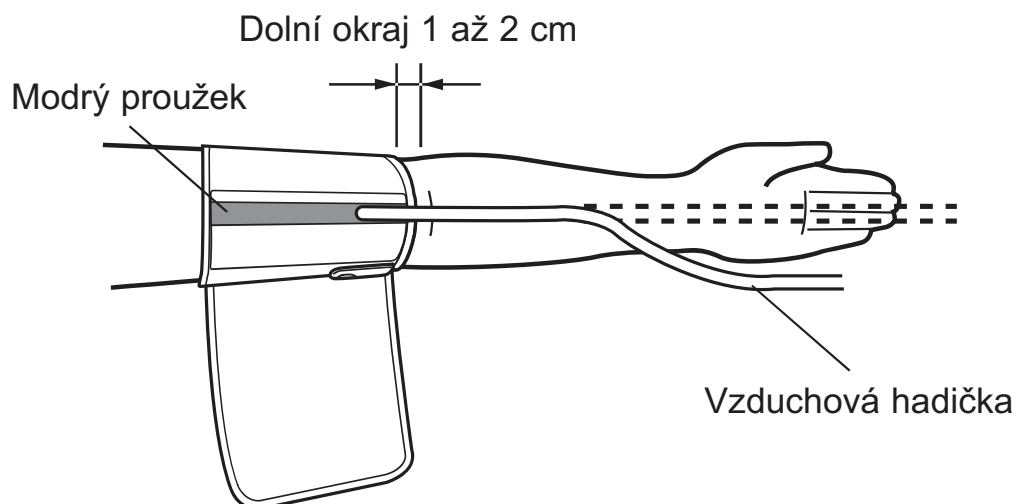


4. Otočte vaši ruku dlaní vzhůru.

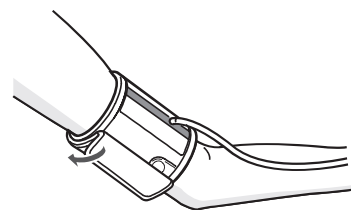


5. Umístěte manžetu na paži tak, aby byl modrý proužek vystředěn na vnitřní části paže a odtud směřoval dolů. Vzduchová trubička by měla vést po vnitřní straně předloktí směrem do dlaně, rovnoběžně s prostředníčkem.

Dolní část manžety by se měla nacházet přibližně 1 až 2 cm nad loketním ohybem.



- 6.** Poté, co je manžeta správně umístěna, **PEVNĚ** utáhněte pásek se suchým zipem.

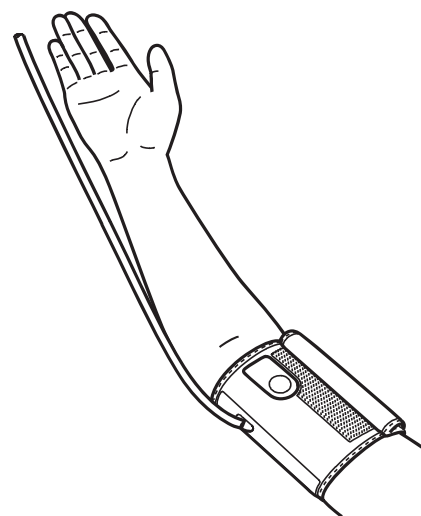


**Poznámky:**

- Ujistěte se, že vám manžeta paži těsně obepíná.
- Manžeta by měla dobře přiléhat k pokožce. Měla by být upevněna tak, abyste mezi manžetu a paži mohli vložit ukazováček a aby bylo možno manžetu posouvat nahoru a dolů.
- Ujistěte se, že na vzduchové hadičce nejsou žádné smyčky.

**Měření na pravé paži**

Při upevňování manžety na pravou paži mějte na paměti následující zásady. Upevněte manžetu tak, aby vzduchová hadička vedla kolem loktu na straně malíčku.



**Poznámky:**

- Dávejte pozor, abyste paži nepoložili na vzduchovou hadičku. Omezili byste tím průtok vzduchu.
- Upevněte manžetu na paži tak, aby žádná její část nepřesahovala přes loketní kloub. Manžeta by měla být 1 až 2 cm nad loketním ohybem.
- Při použití dvakrát denně vydrží manžeta 3 roky.
- Krevní tlak na levé a pravé paži se může lišit, a proto také naměřené hodnoty krevního tlaku mohou být odlišné. Společnost Omron doporučuje vždy používat k měření stejnou paži. Pokud se hodnoty mezi těmito dvěma pažemi podstatně liší, ověřte si u svého lékaře, kterou paži máte k měření používat.