

GEbruikersHANDLEIDING CITIZEN

VOOR DIGITALE BLOEDDRUKMETER CH-456



2601

Datum van uitgifte: 2026-04-01



■ Controleer of u al de volgende onderdelen hebt.

- Bloeddrukmeter • Gebruikershandleiding
- 4 AA-batterijen (voor de bloeddrukmeter)
- Manchet (model: SCN-003) [OPTIONEEL]
- Grote manchet (model: SCL-005) • AC-adapter (model: AC-230CZ)

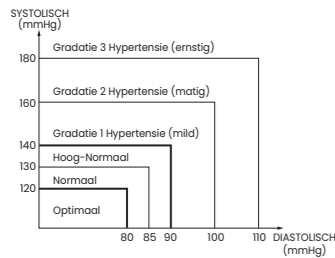
ALGEMENE OPMERKINGEN

Algemene opmerkingen over bloeddruk en het meten van de bloeddruk

1. Druk op de knop START/STOP om de manchet snel leeg te laten lopen.
2. Controleer voordat u de manchet van de bloeddrukmeter omdoet of u de juiste manchetmaat hebt geselecteerd: Manchet (model: SCN-003) past rond een arm met een omtrek van: 22-32 cm [OPTIONEEL]
3. Grote manchet (model: SCL-005) past rond een arm met een omtrek van: 32-42 cm
3. Wanneer u de manchet omdoet, plaats de manchet dan zo, dat de blauwe markering in het midden van uw arm zit en de zoom van de manchet 1-2 cm voor de reguliere manchet / 2-3 cm voor de grote manchet boven uw elleboog zit.
4. Zelf uw bloeddruk meten is geen therapie! Verander in geen enkel geval de dosis van de medicatie die uw arts u heeft voorgeschreven.
5. Als voorbereiding op het meten van uw bloeddruk, moet u plassen en dan 10 tot 15 minuten voordat u gaat meten relatief stil blijven zitten.
6. Hecht NIET te veel waarde aan de resultaten van één meting. Houd een doorlopend overzicht bij van schommelingen in uw bloeddruk. U kunt alleen een compleet beeld krijgen als u een groot aantal metingen hebt gedaan.

Om juiste bloeddrukmetingen te verkrijgen

1. Adem vijf of zes keer diep in en uit en ontspan daarna voordat u uw bloeddruk gaat meten. Als u gespannen bent wanneer u uw bloeddruk meet, krijgt u geen geldige meting.
2. Uw bloeddruk is hoger als u nerveus of geïrriteerd bent, slecht of te weinig hebt geslapen, geconstipeerd bent, of vlak van tevoren hebt gesport of een maaltijd hebt gegeten.
3. Wikkel de manchet om uw arm trek hem strak zodat u één vinger tussen de manchet en uw arm kunt steken.
4. Meet uw bloeddruk NIET vlak na een bad of douche, of wanneer u gedronken hebt.
5. Meet uw bloeddruk op een plek waar de kamertemperatuur rond de 20 °C ligt. Meet uw bloeddruk NIET wanneer het te koud (onder 10 °C) of te warm (boven 40 °C) is in de kamer.
6. Probeer NIET om uw bloeddruk te meten vlak nadat u koffie of thee hebt gedronken of nadat u gerookt hebt.
7. Meet uw bloeddruk wanneer u ontspannen bent en rustig zit. Houd het midden van de manchet ter hoogte van uw hart ZONDER uw arm te bewegen of te praten.
8. Meet uw bloeddruk NIET wanneer de manchet al een paar minuten of langer om uw arm zit. In die tijd verhoogt de bloeddruk in uw arm, dus u krijgt dan geen geldige meting.
9. Als de indicator 'Lichaam bewegen' of de indicator 'Onregelmatig hartslag' wordt weergegeven, ontspan dan en meet uw bloeddruk opnieuw. Als de indicator 'Onregelmatig hartslag' vaak wordt weergegeven, is het raadzaam om een arts te raadplegen over uw gezondheidsaandoening.
10. De onderstaande afbeelding toont de gradaties van bloeddruk volgens de normen van de WGO.



Opmerking:

De grafiek is niet nauwkeurig, maar kan worden gebruikt als een richtlijn om inzicht te krijgen in niet-invasieve bloeddrukmetingen. Het hulpmiddel is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen.

* Dit apparaat is uitgerust met een indicator die een visuele aanduiding geeft van de bloeddrukgradatie (Optimaal/normaal/hoog-normaal/Gradatie 1 Hypertensie/Gradatie 2 Hypertensie/Gradatie 3 Hypertensie) van het resultaat na elke meting.

11. Beoogd gebruik
 - Dit hulpmiddel is een niet-invasieve bloeddrukmeter die de oscillometrische methode gebruikt. Dit hulpmiddel kan de systolische bloeddruk (SYS), de diastolische bloeddruk (DIA) en de hartslag automatisch meten.
 - Dit hulpmiddel is bedoeld om thuis de persoonlijke gezondheidstoestand te controleren volgens de aanwijzingen van een arts. Het is niet bedoeld voor gebruik als een diagnostisch hulpmiddel.
 - Dit hulpmiddel is niet bedoeld voor gebruik bij pasgeboren baby's of zuigelingen, en is niet bedoeld om met vaste intervallen automatisch de bloeddruk te meten.

Meet uw bloeddruk elke dag op dezelfde tijd.

* Uw bloeddruk verandert de hele tijd. Dit betekent dat gegevens die over een lange periode worden verzameld veel meer betekenen dan gegevens van slechts één meting. Daarom dient u uw bloeddruk dagelijks te meten. Meet uw bloeddruk bij voorkeur en indien mogelijk elke dag op dezelfde tijd.

VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK EN ONDERHOUD

Voorzorgsmaatregelen bij gebruik

1. Als u aan een hartziekte lijdt, hoge bloeddruk hebt of een andere vaatziekte hebt, raadpleeg dan uw arts alvorens de bloeddrukmeter te gebruiken.
2. Opblazen tot een hogere druk kan resulteren in een blauwe plek op de plaats waar de manchet is aangebracht. Als de druk van de manchet abnormaal voelt of als u een andere onregelmatigheid opmerkt tijdens het gebruik van de manchet, verlaag de druk dan onmiddellijk door te drukken op de knop START/STOP, koppel de manchet los of haal de stekker van de luchtslang uit de bloeddrukmeter en vraag de winkel waar u de meter hebt gekocht om advies.
3. Als u denkt dat de meting abnormaal is of als u zich onwel voelt bij het meten, dan dient u het gebruik te stoppen en uw arts te raadplegen.
4. Bloeddrukmeting is misschien niet mogelijk bij personen met een zwakke hartslag of hartritmestoornis.

5. Herhaalde bloeddrukmetingen en langdurig te ver opblazen kunnen bij sommige mensen problemen veroorzaken zoals stuwung of zwelling.
6. Regelmatig herhaalde bloeddrukmetingen geven geen nauwkeurige resultaten. Wacht ten minste 1 minuut tussen metingen.
7. Als u lijdt aan een ernstig probleem met bloedsomloop in uw armen, raadpleeg dan uw arts alvorens de bloeddrukmeter te gebruiken. Doet u dat niet, dan kan dat gevaarlijk zijn voor uw gezondheid.
8. Metingen zijn misschien niet mogelijk bij personen met ontoereikende bloedtoevoer naar het lichaamsdeel waar de bloeddruk wordt gemeten of bij personen die vaak een onregelmatige hartslag hebben. Vraag uw arts of u de bloeddrukmeter kunt gebruiken.
9. Wikkel de manchet NIET om een verwonde arm.
10. Wikkel de manchet NIET om een arm waarin een intraveneus infuus is aangebracht of die wordt gebruikt voor bloedtransfusie als onderdeel van een medische behandeling. Dat zou kunnen resulteren in een verwonding of een ernstig ongeval.
11. Om kruisbesmetting te voorkomen, mag de manchet niet worden gedeeld met andere besmette personen.
12. Raadpleeg uw arts als u niet zeker weet of u de manchet kunt gebruiken op de arm aan de kant van een mastectomie.
13. Gebruik de bloeddrukmeter NIET in de buurt van ontvlambare gassen, zoals gassen die voor veroving worden gebruikt. Het gas kan dan ontbranden en een ontploffing veroorzaken.
14. Gebruik de bloeddrukmeter NIET in zuurstofrijke omgevingen, zoals een hyperbare kamer of zuurstoftent in een ziekenhuis. De zuurstof kan dan ontbranden en brand veroorzaken.
15. Gebruik NOOIT mobiele telefoons in de buurt van de bloeddrukmeter, aangezien dat een storing kan veroorzaken.
16. Als u een pacemaker gebruikt, raadpleeg dan uw arts alvorens de bloeddrukmeter te gebruiken.
17. Gebruik dit apparaat alleen voor het meten van bloeddruk. Gebruik het NIET voor andere doeleinden.
18. Gebruik alleen onze goedgekeurde onderdelen en accessoires. Het gebruik van niet-goedgekeurde onderdelen en accessoires kan dit hulpmiddel beschadigen.
19. Gebruik dit apparaat NIET bij zuigelingen.
20. Bloeddrukmeting is misschien niet mogelijk bij personen met veelvoorkomende hartritme stoornissen zoals premature atriale of ventriculaire complexen of atriumfibrilleren.

Voorzorgsmaatregelen bij onderhoud

1. Bewaar de bloeddrukmeter NIET op plekken die worden blootgesteld aan direct zonlicht, hoge temperaturen (hoger dan 60 °C), lage temperaturen (lager dan -20 °C), hoge relatieve luchtvochtigheid (meer dan 95%) of grote hoeveelheden stof. Bewaar de bloeddrukmeter buiten het bereik van kinderen, huisdieren en ongedierte.
2. Laat de bloeddrukmeter en de manchet NIET vallen en stel deze niet bloot aan schokken of trillingen.
3. Verwijder de batterijen als de bloeddrukmeter langere tijd niet gebruikt zal worden.
4. Probeer NIET om de bloeddrukmeter of manchet uit elkaar te halen.
5. Zorg dat u de manchet of luchtslang NIET te ver buigt.
6. Als de bloeddrukmeter en de manchet erg vuil zijn, veeg deze dan schoon met een doek die met een neutraal schoonmaakmiddel is bevochtigd. Veeg ze vervolgens met een schone doek droog.
7. Reinig de bloeddrukmeter NOOIT met alcohol, verdunners of benzine, aangezien dat de bloeddrukmeter kan beschadigen.
8. Veeg de manchet met een vochtige doek schoon. Vermijd hard wrijven, aangezien dat lichtelekken zal veroorzaken. Zorg dat er geen water in de luchtslang komt.

	Waarschuwing	Aanpassingen aan dit hulpmiddel zijn niet toegestaan.
--	---------------------	---

Uitleg van de symbolen

- : De CE-markering is bedoeld om inspecteurs in de EU-lidstaten informatie te verschaffen.
- : Toegepast onderdeel Type BF (de manchet is een toegepast onderdeel Type BF)
- : Droog houden
- : Waarschuwing
- : Raadpleeg de handleiding alvorens dit product te gebruiken
- : Apparaat voldoet aan de AEEA-richtlijn
- : Producent

	Waarschuwing	Het hulpmiddel is getest en gehomologeerd in overeenstemming met EN60601-1-2 voor EMC. Dit garandeert echter niet dat het hulpmiddel geen invloed zal ondervinden van elektromagnetische interferentie. Gebruik dit hulpmiddel niet in een zeer elektromagnetische omgeving.
--	---------------------	--

Aard en regelmaat van onderhoud:

Dit product is bedoeld voor langdurig gebruik. Het is echter raadzaam om het elke twee jaar te laten inspecteren om de juiste werking en prestaties te waarborgen.

Bescherm het milieu:

Bescherm het milieu door landelijke en/of lokale wet- en regelgeving in acht te nemen wanneer u de batterijen en het product aan het eind van hun gebruiksduur verwijdert.

AEEA-markering

Als u dit product wilt verwijderen, gooi het dan niet weg met huishoudelijk restafval. Er bestaan speciale inzamelingsystemen voor gebruikte elektronische producten in overeenstemming met wetgeving krachtens de AEEA-richtlijn (richtlijn 2012/19/EU), die alleen in de Europese Unie van kracht zijn.

Informatie over verwijdering in andere landen buiten de Europese Unie.

Als u oude batterijen wilt verwijderen, vraag uw plaatselijke gemeente of de winkel waar u het product gekocht hebt dan om advies over de juiste methode om dat te doen.

Opmerking bij het batterijsymbool.

Het symbool kan worden gebruikt in combinatie met een chemisch symbool. In dat geval voldoet het aan de vereisten van de richtlijn voor de betreffende chemische stof.

Europese normen:

De bloeddrukmeter voldoet aan de normen EN60601-1, EN1060-1, EN1060-3, EN1060-4.

Kalibratie:	Het is raadzaam om de bloeddrukmeter elke twee jaar te laten inspecteren om de juiste werking en nauwkeurigheid te waarborgen. Neem contact op met een distributeur.
--------------------	--

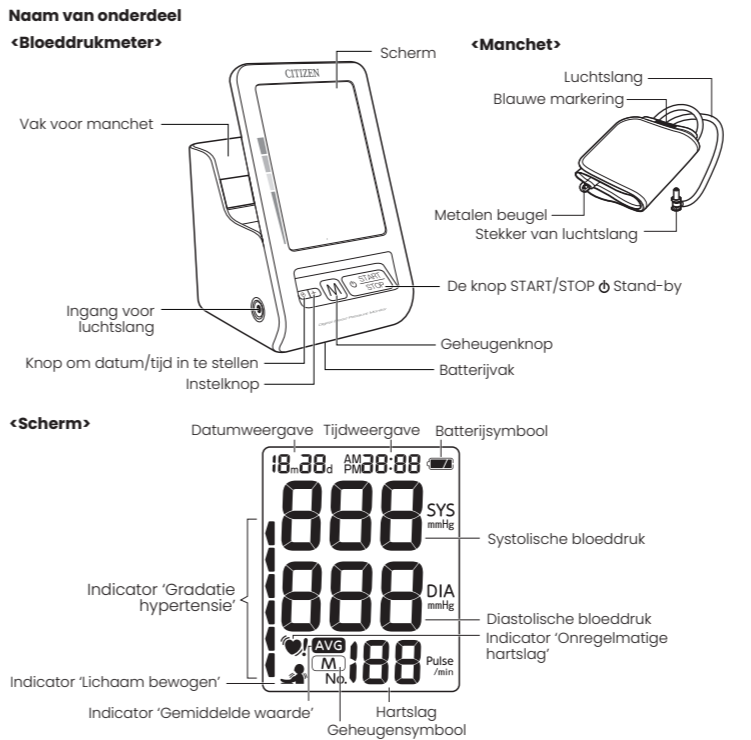
	Naam: CITIZEN SYSTEMS JAPAN CO., LTD. Adres: 6-1-12, Tanashi-cho, Nishi-Tokyo-shi, Tokyo 188-8511, Japan
--	---

	Fabriek Naam: CITIZEN SYSTEMS (JIANGMEN) CO., LTD. Adres: Building 6, 399 Jinxing Road, Jianghai District, Jiangmen, Guangdong, 529040, China.
--	---

	Europese vertegenwoordiger Naam: EMERGO EUROPE Adres: Westervoortsewijk 60, 6827 AT Arnhem, Nederland Gemaakt in China
--	--



IDENTIFICATIE VAN ONDERDELEN



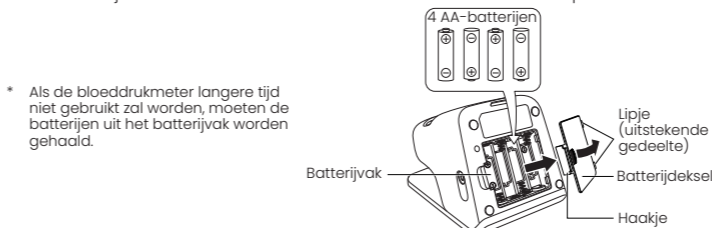
DE BATTERIJEN PLAATSEN

(De meegeleverde batterijen moeten in het batterijvak worden geplaatst voordat u de bloeddrukmeter gaat gebruiken.)

- * Wanneer u na aanschaf de batterijen voor de eerste keer plaatst, wordt het scherm geopend waar u de klok kunt instellen. Volg stap 2 en verder in TIJD INSTELLEN om de klok in te stellen.

1 Open het deksel van het batterijvak.

Duw het haakje naar beneden en trek het deksel naar u toe om het te openen.



2 Plaats de batterijen in het vak.

Let bij het plaatsen van de batterijen op de symbolen voor de positieve en de negatieve pool ⊕ en ⊖.

3 Sluit het batterijdeksel.

Stek de lipjes van het deksel in de sleuven van het batterijvak en druk op het haakje om het deksel te sluiten.

DE BATTERIJEN VERWIJDEREN

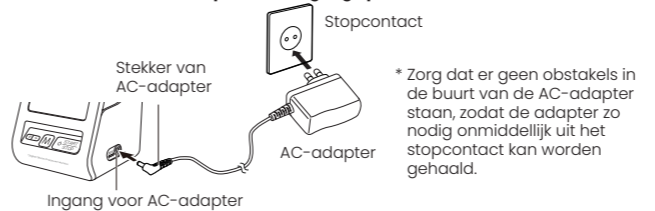
- Wanneer het symbool wordt weergegeven of als er niets gebeurt op het scherm, dient u de oude batterijen te verwijderen en vier nieuwe batterijen te plaatsen. De vier batterijen moeten tegelijkertijd worden vervangen.
- Lage batterijspanning.
- Stel de klok in nadat de batterijen zijn vervangen.
- De in het geheugen opgeslagen gegevens worden niet gewist wanneer u de batterijen vervangt.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen.
- Gebruik nooit een combinatie van alkalinebatterijen (LR6) en mangaanbatterijen (R6P).
- De meegeleverde batterijen zijn alleen voor demonstratie bedoeld. De batterijen gaan misschien minder lang mee dan aangegeven.
- U dient oude batterijen altijd te verwijderen in overeenstemming met de wet- en regelgeving of de milieuvoorschriften die in uw land/regio van toepassing zijn.

DE AC-ADAPTER GEBRUIKEN (OPTIONEEL)

Als u de optionele AC-adapter (model: AC-230CZ) met de CITIZEN-bloeddrukmeter (CH-456) gebruikt, kunt u uw bloeddruk meten zonder u zorgen te maken over de batterijspanning.

	Waarschuwing	De CH-456 en AC-230CZ moeten binnen op een droge plek worden gebruikt.
--	---------------------	--

1 Steek de stekker van de AC-adapter in de ingang op de bloeddrukmeter.



* Zorg dat er geen obstakels in de buurt van de AC-adapter staan, zodat de adapter zo nodig onmiddellijk uit het stopcontact kan worden gehaald.

2 Steek de AC-adapter in een stopcontact.

- Verwijder de batterijen als u van plan bent om de AC-adapter langere tijd te gebruiken. Als de batterijen in het batterijvak blijven zitten, kan er elektrolyt uit de batterijen lekken en een storing in de bloeddrukmeter veroorzaken.
- Het is raadzaam om de batterijen in het apparaat te laten zitten als u de AC-adapter gebruikt. Als er geen batterijen in het apparaat zitten wanneer de AC-adapter uit het stopcontact of het contact van het apparaat wordt gehaald, gaan de instellingen voor datum en tijd verloren.
- Steek de AC-adapter in een stopcontact dat in een noodgeval makkelijk bereikbaar is, zodat u hem snel en veilig uit het stopcontact kunt halen.
- Wanneer u de AC-adapter loskoppelt, haal de AC-adapter dan eerst uit het stopcontact en trek vervolgens de stekker van de AC-adapter uit het contact op de bloeddrukmeter.

De AC-adapter (model: AC-230CZ) voor de CH-456 is optioneel. De AC-adapter is verkrijgbaar bij winkels die digitale bloeddrukmeters van CITIZEN verkopen.

TIJD INSTELLEN

Als u de klok instelt, kunnen metingen nauwkeurig worden geregistreerd.

De bloeddrukmeter kan de datum en tijd van de meting evenals de resultaten van de meting registreren. Zorg dat u de klok instelt nadat u de batterijen hebt geplaatst. Stel eerst de datum en dan de tijd in.

- * Wanneer u de batterijen voor de eerste keer plaatst, wordt het scherm geopend waar u de klok kunt instellen. U hoeft stap 1 niet uit te voeren. Ga door naar stap 2. Als u de klok hebt ingesteld en de instelling later wilt veranderen, begint u bij stap 1.

1 Houd de knop om datum/tijd in te stellen ongeveer twee seconden ingedrukt.

De indicator 'jaar' knippert.

2 Druk op de knop om het jaar in te stellen.

Druk op de knop om het cijfer met één cijfer te verhogen. (Het jaar kan worden afgesteld binnen het bereik van 2015-2044.)

Druk op de knop om de instelling te bevestigen.

Het jaar is ingesteld en de indicator 'maand' knippert.

- * U kunt snel door de cijfers op het scherm bladeren door de knop ingedrukt te houden.

3 Druk op de knop om de maand in te stellen.

Druk op de knop om het cijfer met één cijfer te verhogen.

Druk op de knop om de instelling te bevestigen.

De maand is ingesteld en de indicator 'dag' knippert.

4 Druk op de knop om de dag in te stellen.

Druk op de knop om het cijfer met één cijfer te verhogen.

Druk op de knop om de instelling te bevestigen.

De dag is ingesteld en de indicator 'uur' knippert.

5 Druk op de knop om het uur in te stellen.

Druk op de knop om het cijfer met één cijfer te verhogen.

Druk op de knop om de instelling te bevestigen.

Het uur is ingesteld en de indicator 'minuten' knippert.

6 Druk op de knop om de minuten in te stellen.

Druk op de knop om het cijfer met één cijfer te verhogen.

Controleer de tijd en druk op de knop om de instelling te bevestigen.

De minuten zijn ingesteld en '12' (12-uurs notatie) knippert.

7 Druk op de knop om de tijdnotatie in te stellen.

De instelling schakelt tussen de 12-uurs notatie (12H) en de 24-uur notatie (24H) telkens wanneer u op de knop drukt.

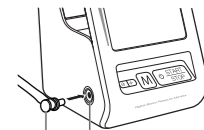
Druk op de knop om de instelling te bevestigen (12H of 24H).

Wanneer de klok is ingesteld, worden de ingestelde datum en tijd kort weergegeven, waarna het scherm wordt uitgeschakeld.

UW BLOEDDRUK METEN

1 Steek de stekker van de luchtslang in de bloeddrukmeter.

- Steek de stekker van de luchtslang zoals afgebeeld stevig in de ingang voor de luchtslang op de bloeddrukmeter.



Stekker van lucht slang

Ingang voor lucht slang

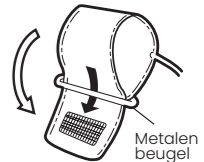
2 DE MANCHET OMDOEN

Controleer voordat u de manchet van de bloeddrukmeter omdoet of u de juiste manchetmaat hebt geselecteerd.

Manchet (model: SCN-003) past rond een arm met een omtrek van: 22-32 cm

[OPTIONEEL]

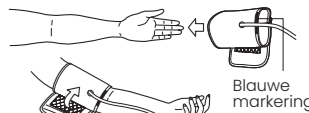
Grote manchet (model: SCL-005) past rond een arm met een omtrek van: 32-42 cm



Metalen beugel

1 Rol de manchet uit en haal het uiteinde door de metalen beugel, zodat de kant met de klittenband aan de buitenkant zit.

2 Doe de manchet zo om uw arm, dat de blauwe markering aan de kant van uw handpalm zit.



Blauwe markering

3 Verschuif de manchet zodat de blauwe markering in het midden van uw arm zit en de zoom van de manchet 1-2 cm voor de reguliere manchet / 2-3 cm voor de grote manchet boven uw elleboog zit.

- * De manchet moet om de blote arm of over licht ondergoed worden aangebracht.
- * Als u een dikke top draagt, trek die dan uit.



Blauwe markering

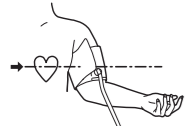
1-2 cm voor de reguliere manchet

2-3 cm voor de grote manchet

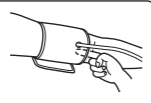
4 Trek het uiteinde van de manchet aan, zodat de manchet strak (maar niet te strak) om uw arm zit en zet het uiteinde aan de klittenband vast.



5 Leg uw arm op een tafel of iets dergelijks, zodat het midden van de manchet ter hoogte van uw hart zit.



* Doe de manchet voorzichtig om uw arm en zorg dat die strak genoeg maar niet te strak zit. Hij zit strak genoeg als u gemakkelijk een vinger tussen de manchet en uw arm kunt steken.



6 Ontspan uw arm en open uw hand een beetje, met de palm naar boven gericht.

7 Plaats de manchet ter hoogte van uw hart.

8 Druk op de knop START/STOP.

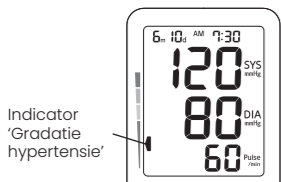
- Alle cijfers op het scherm zijn een eerste weergave die aangeeft dat de bloeddrukmeter normaal werkt.
- De manchet wordt automatisch opgeblazen.
- * Als het apparaat waarnaemt dat de manchet niet tot de juiste druk is opgeblazen, wordt de manchet automatisch opnieuw opgeblazen.



- * wordt weergegeven wanneer er een hartslag wordt waargenomen.
- * Als u de meting wilt stoppen, drukt u op de knop START/STOP. De manchet loopt dan leeg en de meting stopt.

* Als de opblaasdruk hoger is dan 280 mmHg, als de druk abnormaal aanvoelt of als u de meting wilt stoppen, drukt u nogmaals op de knop START/STOP. De manchet loopt leeg en de voeding wordt uitgeschakeld.

9 De meetresultaten worden weergegeven.



- Wanneer de meting is voltooid, loopt de manchet leeg en worden de resultaten van de meting (systolische/diastolische bloeddrukwaarden, hartslag) weergegeven.
- * Als de resultaten van de meting geen fouten bevatten, worden de gegevens automatisch opgeslagen.

10 De meting voltooien.

- Druk op de knop START/STOP om de bloeddrukmeter uit te schakelen.
- Druk na het meten van de bloeddruk op de knop START/STOP om de bloeddrukmeter uit te schakelen. Als u deze knop niet indrukt, zal de automatische uitschakelfunctie de bloeddrukmeter na 3 minuten automatisch uitschakelen.

[Handmatig opblazen]

- Als uw systolische bloeddruk naar verwachting hoger zal zijn dan 200 mmHg, blaas de manchet dan handmatig op wanneer u uw bloeddruk gaat meten.
- Houd de knop START/STOP ingedrukt tot de drukwaarde waarbij u het opblazen wilt stoppen is bereikt (ongeveer 40 mmHg hoger dan de systolische bloeddruk). U kunt het opblazen stoppen door de knop los te laten wanneer de hierboven genoemde waarde is bereikt. De bovenste grenswaarde voor druk is 280 mmHg

De indicator 'Lichaam bewegen' wordt op het resultatscherm weergegeven als u uw hand of arm beweegt tijdens het meten, waardoor een aanzienlijke verandering in druk wordt waargenomen.

Als de indicator 'Lichaam bewegen' wordt weergegeven, dient u uw bloeddruk opnieuw te meten.

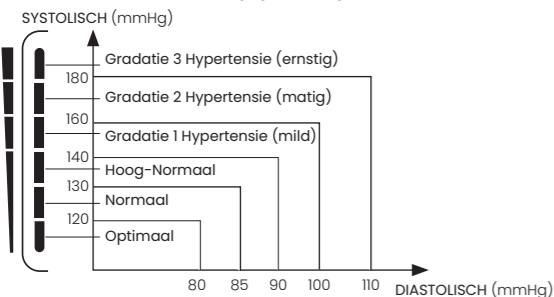
Als tijdens de meting een onregelmatige hartslag wordt waargenomen, wordt na de meting de indicator 'Onregelmatige hartslag' weergegeven. Een onregelmatige hartslag wordt gedefinieerd als een hartslag die $\pm 25\%$ afwijkt van het gemiddelde van 5 hartslagintervallen tijdens het meten van de bloeddruk.

De meting is misschien niet juist als uw hartslag tijdens het meten veel schommelt. Als de indicator 'Onregelmatige hartslag' wordt weergegeven, dient u uw bloeddruk opnieuw te meten.

Let op Als de indicator 'Onregelmatig hartslag' vaak wordt weergegeven, is het raadzaam om een arts te raadplegen over uw gezondheidsaandoening.

Indicator 'Gradatie hypertensie'

De gemeten bloeddrukwaarde wordt weergegeven volgens de normen van de WGO.



TIPS OM NAUWKEURIGE METINGEN TE VERKRIJGEN

Uw bloeddruk varieert afhankelijk van uw lichaamshouding, de tijd van de dag en een reeks andere factoren. U dient uw bloeddruk bij voorkeur in dezelfde lichaamshouding en op dezelfde tijd van de dag te meten.

Uw bloeddruk zittend meten

- * Zorg dat u comfortabel zit, met uw voeten plat op de vloer en kruis uw benen niet.
- ① Plaats uw arm op een tafel of soortgelijk oppervlak, met uw voorarm uitgestrekt.
- ② Het is belangrijk dat de manchet ter hoogte van uw hart zit.
- ③ Open uw hand een stukje op de tafel, zodat uw palm naar boven is gericht en uw vingers ontspannen zijn.
- ④ Beweeg en praat niet tijdens het meten.

Uw bloeddruk liggend meten

- * Ontspan, zodat u geen druk uitoefent op de manchet.

U kunt ook uw rechterarm gebruiken om uw bloeddruk te meten.

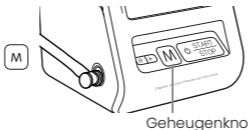
De bloeddrukwaarde kan echter tot 10 mmHg hoger of lager zijn, afhankelijk van of die op de rechterarm of de linkerarm wordt gemeten. Meet uw bloeddruk elke dag op dezelfde arm.

DE IN HET GEHEUGEN OPGESLAGEN GEGEVENS OPVragen

Er kunnen 90 meetresultaten in het geheugen worden opgeslagen. De gemiddelde waarde wordt automatisch berekend om u te helpen uw dagelijkse gezondheid te behoren.

1 Druk een keer op de geheugenknop M.

- * Voorbeeld van het scherm wanneer u op de knop M drukt.



AVG wordt onderaan het scherm weergegeven om aan te geven dat de gemiddelde waarde wordt getoond. Vervolgens wordt de gemiddelde waarde weergegeven, gebaseerd op de laatste drie metingen.

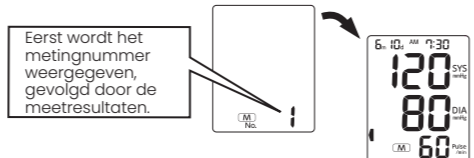
* **AVG** en de gemiddelde waarde worden niet weergegeven als er twee of minder metingen in het geheugen zijn opgeslagen.)



2 Als u nogmaals op de knop M drukt, worden gegevens van eerdere metingen weergegeven.

- Telkens wanneer u op de knop drukt, worden gegevens van metingen weergegeven in de volgorde van de meest recente tot de oudste meting.
- * U kunt snel door de metingnummers op het scherm bladeren door de knop M ingedrukt te houden.

- * Voorbeeld van het scherm wanneer u op de knop M drukt.



- De in het geheugen opgeslagen gegevens zijn genummerd in volgorde van de metingen. Als er bijvoorbeeld 90 gegevenssets in het geheugen zijn opgeslagen, toont metingnummer 1 de meest recente gegevens.

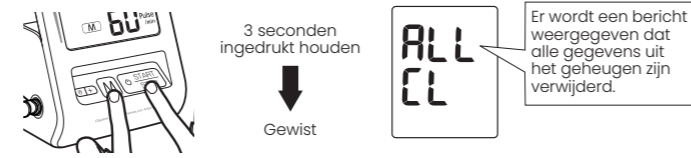
Metingnummer: 1, 2, 3, ...

... 89, 90

↑ De meest recente gegevens ↑ De oudste gegevens

DE GEGEVENS WISSEN

1 Druk op de geheugenknop M en houd de knop START/STOP langer dan 3 seconden ingedrukt. Alle gegevens die in het geheugen zijn opgeslagen, worden gewist.



Er wordt een bericht weergegeven dat alle gegevens uit het geheugen zijn verwijderd.

OVER BLOEDDRUK

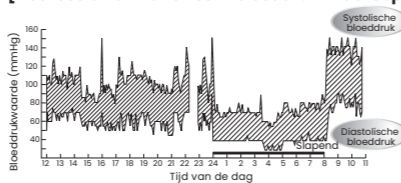
Wat is bloeddruk?

Het hart is een pomp die bloed door uw lichaam circuleert. Bloed wordt met een constante druk uit het hart en in de slagaders gepompt. Deze druk noemen we de arteriële bloeddruk en is, in eenvoudige termen, uw bloeddruk. Bloeddruk wordt aangeduid met diverse soorten druk, waaronder de systolische druk die optreedt wanneer het hart bloed pompt, en de diastolische druk die optreedt wanneer bloed weer naar het hart terugkeert.

Uw bloeddruk verandert de hele tijd.

Uw bloeddruk varieert afhankelijk van uw leeftijd, uw geslacht en een reeks andere factoren. Bloeddruk wordt waarschijnlijk beïnvloed door uw bioritme gedurende de dag en door uw lichaamshouding, lichamelijke activiteiten, mentale activiteiten, niveau van stress en zelfs door de luchttemperatuur. De bloeddruk van een gezond persoon varieert doorgaans in de loop van de dag.

[Voorbeeld van variaties in bloeddruk in de loop van een dag]



(Bloeddrukwaarden gemeten met tussenpozen van vijf minuten in de loop van de dag)

- Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36:329-44.

BLOEDDRUK: VRAGEN EN ANTWOORDEN

V Waarom is de bloeddruk die thuis wordt gemeten anders dan de bloeddruk die door de arts of een ziekenhuis wordt gemeten?

A Uw bloeddruk kan variëren vanwege lichaamsbeweging, de omgevingstemperatuur of uw mentale toestand. Wanneer een arts of verpleegkundige uw bloeddruk meet, is de drukwaarde waarschijnlijk 10 tot 20 mmHg hoger dan gebruikelijk vanwege nervositeit en/of stress. Als u weet wat er van invloed is op uw bloeddruk, kunt u uw gezondheid beter in de gaten houden.

V Waarom varieert de gemeten bloeddruk per meting?

A Onze bloeddruk wordt aangepast door een automatische zenuwfunctie. Bloeddruk verschilt per hartslag. We denken waarschijnlijk dat onze bloeddruk constant is, maar die varieert als u een paar metingen achter elkaar doet. Bloeddruk wordt beïnvloed door de tijd van de dag, zoals 's ochtends en 's middags, het seizoen en de luchttemperatuur. Bovendien wordt bloeddruk gemakkelijk beïnvloed door mentale stress of emotionele ups en downs. Uw bloeddruk is doorgaans hoger als u gespannen bent en lager als u zich rustig voelt.

V Wat is het voordeel van thuis bloeddruk meten?

A Bloeddrukmetingen die thuis worden gedaan, leveren betrouwbare gegevens op omdat ze kunnen worden genomen wanneer u stabiel en ontspannen bent. Artsen hechten veel waarde aan bloeddrukmetingen die thuis worden gedaan. Meet uw bloeddruk elke dag op dezelfde tijd en noteer de schommelingen in uw bloeddruk.

Raadpleeg altijd een arts voor een interpretatie van uw bloeddrukmetingen en om de juiste behandeling te bepalen.

LEGENDA VOOR SYMBOLEN OP HET SCHERM

WEERGAVE	REDEN/OORZAAK	WAT TE DOEN
	Wordt weergegeven als de manchet te los om de arm zit.	Doe de manchet goed om en meet opnieuw. 'DE MANCHET OMDOEN'
	Wordt weergegeven als de manchet niet goed om de arm zit en er geen hartslag kan worden waargenomen.	
	Wordt weergegeven als de druk 300 mmHg of hoger is.	
	De druk is 281 mmHg of hoger.	Als de druk niet automatisch afneemt tijdens de meting, dient u onmiddellijk op de knop START/STOP te drukken en het apparaat uit te schakelen. Meet uw bloeddruk opnieuw.
	Wordt weergegeven als de batterijen (bijna) leeg zijn.	Vervang de batterijen. 'DE BATTERIJEN VERWIJDEREN'
	Wordt weergegeven als de hartslag buiten het meetbereik valt (minder dan 39 slagen/min. of meer dan 181 slagen/min.)	Doe de manchet weer goed om. Haal een paar keer diep adem om te ontspannen en meet opnieuw. 'TIPS OM NAUWKEURIGE METINGEN TE VERKRIJGEN'
	Het apparaat werkt niet goed.	Neem contact op met de winkel waar u het gekocht hebt of met een servicecenter bij u in de buurt. 'ALVORENS REPARATIES OF TESTS AAN TE VRAGEN'

ALVORENS REPARATIES OF TESTS AAN TE VRAGEN

Controleer het volgende voordat u uw bloeddrukmeter opstuurt voor tests of reparaties.

Probleem	Controles	Wat te doen
Scher姆 leeg wanneer u op de knop START/STOP drukt.	Controleer of de batterijen leeg zijn.	Vervang alle batterijen door nieuwe batterijen.
Er kan geen meting worden gedaan.	Controleer of de batterijen goed geplaatst zijn (met en in de juiste richting).	Plaats de batterijen op juiste wijze.
	Controleer of het symbool wordt weergegeven.	Doe de manchet goed om.
	Controleer of de manchet goed om de arm zit.	
	Bleef u kalm tijdens de meting?	Meet uw bloeddruk opnieuw en zorg dat u niet beweegt.
	Bloeddrukmeting is misschien niet mogelijk bij zwakke hartslag of hartritmeoorsaken.	
Uw bloeddrukmetingen zijn abnormaal hoog of laag vergeleken met metingen die in het ziekenhuis zijn gedaan.		Zie BLOEDDRUK: VRAGEN EN ANTWOORDEN.
Overige aanduidingen		Haal de batterijen uit het apparaat en plaats nieuwe batterijen.

* Als u dit product wilt verwijderen, gooi het dan niet weg met huishoudelijk restafval. Er bestaan speciale inzamelingsystemen voor gebruikte elektronische producten in overeenstemming met de wet- en regelgeving.

SPECIFICATIES

Modelnummer:	CH-456	
Meetsysteem:	Oscillometrische methode	
Plaats van meting:	Bovenarm	
Manchet:	Zachte manchet	
Omtrekbereik van manchet:	22,0 - 32,0 cm	
Meetbereik:	Druk	0 tot 280 mmHg
	Hartslag	40 tot 180 slagen/min.
Nauwkeurigheid:	Druk	± 3 mmHg
	Hartslag	$\pm 5\%$ van meting
	Druk	3 cijfers
	Hartslag	3 cijfers
LCD-scherm:	Symbolen	Meetsymbool
		Batterijsymbool
		Indicator 'Onregelmatige hartslag'
		Indicator 'Lichaam bewegen'
		Geheugensymbool
		Indicator 'Gemiddelde waarde'
		Indicator 'Gradatie hypertensie'
Knop:	4 (, , ,)	
Opblazen:	Automatisch opblazen met interne pomp	
Leeglopen:	Automatisch snel leegloopsysteem	
Nominale spanning:	6 V DC 3 W (: wisselstroom)	
Ontluchting:	Elektromagnetisch snel ontluchtingsventiel	
Voeding:	4 AA-batterijen (R6P, LR6)	
Gebruiksduur batterijen:	Alkaline	Ca. 500 keer
	Mangaan	Ca. 150 keer
		(170 mmHg, eens per dag, 23 °C, reguliere manchet)
Automatische uitschakelfunctie:	Ca. 3 min. (na activering)	
Afmetingen bloeddrukmeter:	105 (B) X 166 (H) X 122 (D) mm	
Afmetingen manchet:	Ca. 144 x 492 mm	
Gewicht:	Bloeddrukmeter: ca. 390 g zonder batterijen	
	Manchet: ca. 130 g	
Gebruiksomstandigheden:	Temperatuur	10 °C - 40 °C
	Luchtvochtigheid	15% tot 85% RV
Opslagomstandigheden:	Temperatuur	-20 °C - 60 °C
	Luchtvochtigheid	10% tot 95% RV
Bescherming tegen elektrische schok:	Interne voedingseenheid	
Beschermingsgraad	Toegepast onderdeel Type BF	
Werking:	Continu bedrijf	
Geheugen:	90 metingen, gemiddelde van laatste 3 metingen	
Gebruiksduur:	5 jaar	
Gebruiksduur manchet:	Ca. 2000 keer	
Accessoires:	Set bevat een manchet, 4 AA-batterijen (R6P) voor de bloeddrukmeter, gebruikershandleiding	
Optionele accessoires:	Grote manchet 32,0 - 42,0 cm, AC-adapter	

* Toegepast onderdeel voor deze bloeddrukmeter is de manchet.

* Een bereik in barometrische druk 700 hPa tot 1060 hPa

* Algemene nauwkeurigheid van dit hulpmiddel is conform de vereisten van item 7.9 van EN1060-3.

EN1060-3 : Niet-invasieve bloeddrukmeters Deel 3 (Europese norm)

- CITIZEN is a registered trademark of Citizen Watch Co., Ltd. Japan.
- Design and specifications are subject to change without notice.

CITIZEN SYSTEMS JAPAN CO., LTD.

6-1-12, Tanashi-cho, Nishi-Tokyo-shi,
Tokyo 188-8511, Japan

E-mail: sales-oe@systems.citizen.co.jp
https://csj.citizen.co.jp