

## TENSIOMETRE DE POIGNET

Lors de l'utilisation de cet appareil, merci de bien vouloir lire en détail cette notice afin d'ajuster les valeurs relevées. Veuillez conserver cette notice pour des besoins ultérieurs et n'hésitez pas à consulter votre médecin pour plus d'informations.

- Compression et décompression automatiques intelligentes
- Mesurez la pression artérielle diastolique, systolique et le pouls en même temps
- Facile à utiliser, allumez le bouton pour commencer les mesures
- Possibilité de lire les mesures ensembles ou individuellement
- Tests locaux pour : poignets d'une circonférence d'environ 135-195 mm
- Grand écran LCD
- Haute précision



### ATTENTION !!!

Avant d'utiliser cet appareil, lisez attentivement le guide d'utilisation !

### 1. Questions de sécurité :

- Utiliser les résultats des mesures et des traitements en vue d'en faire son propre diagnostic est dangereux. Suivez les instructions de votre médecin durant l'utilisation de ce produit. Les résultats des mesures de tension ne sont donnés qu'à titre indicatif. Pour toutes questions relatives aux résultats des mesures, consultez un médecin professionnel dès que vous le pouvez.
- En cas de problèmes cardiaques (arythmie, attaque cardiaque, fibrillation ventriculaire), problèmes de foie, hypertension, diabète et autres maladies cardiovasculaires, le tensiomètre de poignet pourrait fournir des mesures incorrectes. Avant utilisation ou avant la première utilisation, consultez un médecin afin de déterminer la compatibilité de l'appareil avec un problème cité ci-dessus.
- Le diabète, un fort taux de cholestérol ou l'hypertension et autres maladies peuvent être facteurs d'accélération du processus d'athérosclérose. Le cas échéant, mesurer la pression sanguine depuis le poignet ou depuis le bras peut afficher d'importantes variations. Ceci peut même s'appliquer à des personnes en bonne santé si les mesures ne sont pas effectuées dans des conditions appropriées, jusqu'à 20mmHg de différence. Dans ce cas, aucun auto-diagnostic n'est à effectuer avec les résultats fournis par le tensiomètre.
- Mesurer la pression sanguine chez soi peut rendre les résultats inférieurs à ceux révélés dans un hôpital ou dans une clinique. La différence peut varier de 20 à 30 mmHg. Ceci peut s'expliquer à une légère tension lors de la visite chez un médecin, contrairement à un sentiment de relaxation qui peut avoir lieu chez soi. Ainsi, il est important d'effectuer des auto-diagnostic chez soi très ponctuellement. Les sentiments personnels, l'environnement de l'individu peuvent provoquer des variations de la pression sanguine jusqu'à 30-50 mmHg.

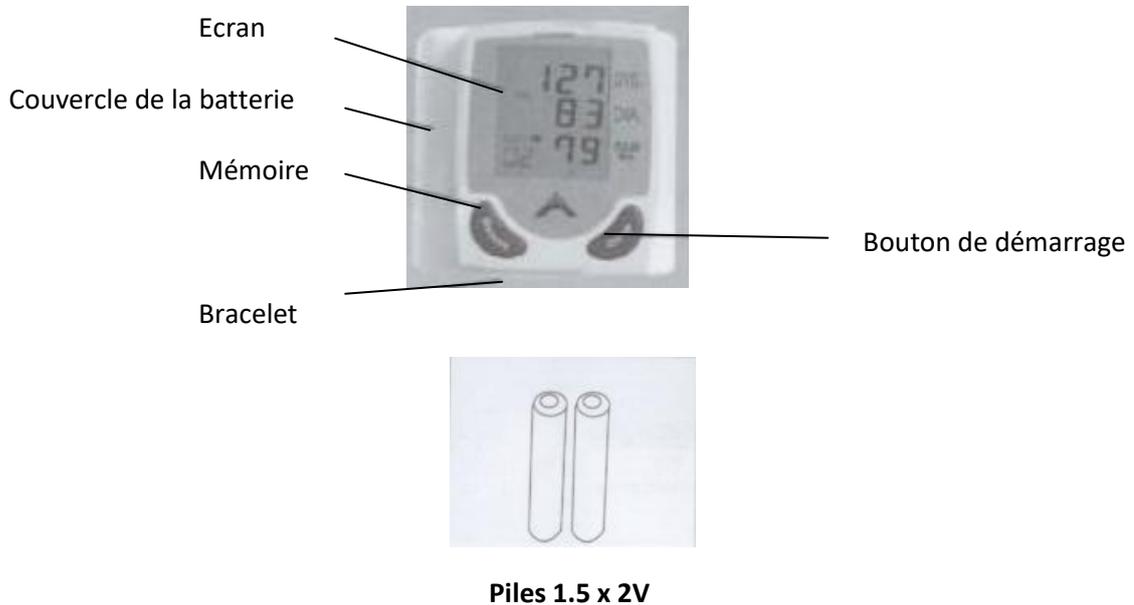
## 2. Contre-indications :

- Cet appareil ne peut être utilisé sur des bébés ou des personnes n'étant pas disposées à s'exprimer. Le cas échéant, ceci peut conduire à un accident ou causer des troubles.
- Cet appareil ne peut être utilisé pour toutes autres utilisations que la mesure de la pression sanguine, sinon il peut conduire à un accident ou causer des troubles.
- Ne pas approcher de téléphones mobiles lors de l'utilisation du tensiomètre, lequel pourrait conduire à une erreur de mesure.
- Ne pas démonter les principaux composants du tensiomètre de poignet, ceci pourrait conduire à des erreurs de mesures ou à un dysfonctionnement.
- N'appuyez pas sur le bouton démarrage pour remplir l'air avant que le tensiomètre ne soit attaché à votre poignet.
- L'appareil ne peut être brûlé, choqué ou chuter. Egalement ne pas l'étirer ni le tordre.
- Ne pas l'approcher d'une forte température, d'un haut taux d'humidité, de la poussière ou d'un endroit directement éclairé par les rayons du soleil.
- Ne pas utiliser de produits contenant du benzène, d'essence ou d'alcool pour le nettoyage de l'appareil.

## 3. Le B.A.BA de la pression sanguine :

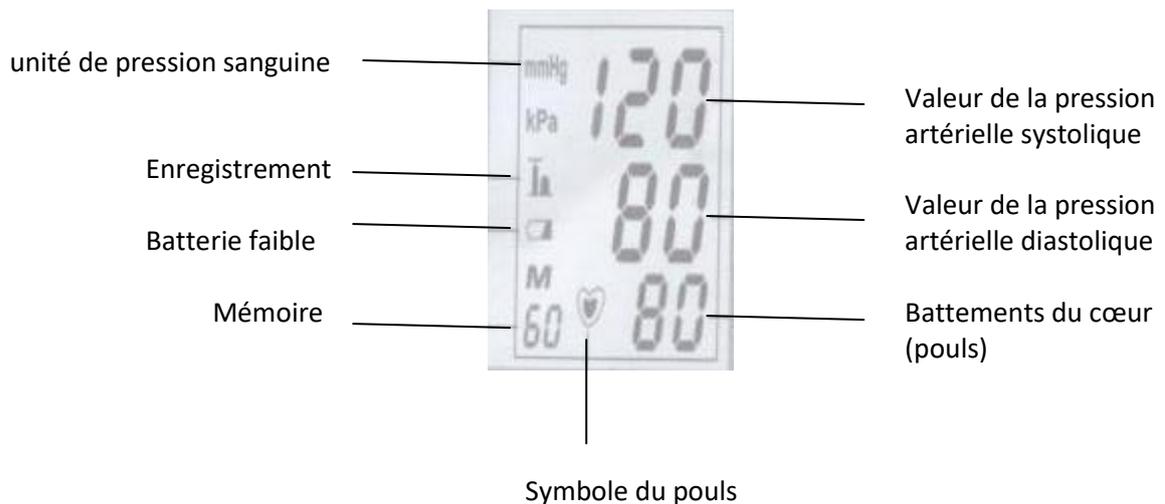
- La pression sanguine, c'est lorsque le sang coule à travers les artères, la pression des vaisseaux sanguins.
- La pression artérielle systolique (la plus haute pression) c'est la pression du cœur lorsque le cœur est systolique et que le sang est hors du cœur.
- La pression artérielle diastolique (la plus basse pression) c'est la pression du cœur lorsque le sang rentre dans le cœur.
- En général, le matin, la pression sanguine est faible, mais elle peut augmenter graduellement au fur et à mesure de la journée ou dans la soirée. La pression est faible également en été, mais plus élevée en hiver.

#### 4. Description du produit :



#### Bouton « Menu »

**Bouton d'allumage : pressez une fois pour ouvrir, pressez deux fois pour commencer les mesures de la pression sanguine et du pouls.**



#### ATTENTION !

- Si le poignet enfle, détachez immédiatement le bracelet ou éteignez la machine
- N'effectuez pas de mesures pendant trop longtemps. Si vous avez une douleur au bras ou

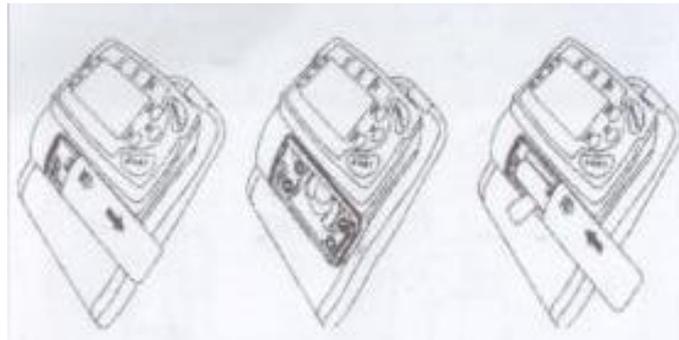
anormale, n'utilisez pas le tensiomètre.

## 5. Conseils avant l'utilisation :

- Nous vous conseillons de mesurer la pression sanguine sur le même poignet, à un moment donné le matin, le midi et le soir, 3 fois par jour.
- Positionnez le tensiomètre à la même hauteur que le cœur. Le poids du tensiomètre de poignet peut influencer sur la valeur de la pression sanguine.
- La pression sanguine est variable, et un grand nombre de facteurs peut provoquer des variations tels que la respiration, l'exercice, la tension, l'anxiété, l'environnement et le changement de température, l'alcool, la consommation de drogues, l'activité physique ou encore le fait de fumer, de manger, de parler et bien d'autres choses encore.
- Lorsque vous avez envie d'aller aux toilettes, la pression sanguine augmente. Alors, mesurez votre pression sanguine quelques minutes après avoir uriné. (Pour de meilleurs résultats, mesurez votre pression sanguine de base, le matin, après avoir uriné), sinon mesurez la avant de manger ou de faire de l'exercice.
- 4 ou 5 minutes avant les mesures, asseyez-vous et restez silencieux. Pendant l'opération de mesures, le corps, les bras, les doigts doivent se trouver dans un état naturel de relaxation, ne laissez aucun muscle en activité.
- Durant la mesure, ne parlez pas, restez silencieux et relâchez votre corps. Pour des mesures en continu, attendez 4 ou 5 minutes entre chaque mesure. Attendez 20 à 30 minutes après avoir bu du vin, du café, du thé, après avoir fumé, vous être douché et après avoir mangé. La température la pièce dans laquelle vous êtes doit être comprise entre 22 et 25°C.
- Gardez la trace de l'exacte mesure de la pression sanguine à titre indicatif pour le médecin. La première mesure ne peut être exacte. Seules les mesures sur le long terme peuvent refléter la réalité, alors imposez-vous une mesure quotidienne.

### Installation et remplacement de la batterie :

- Installation de la batterie : en fonction de la direction du couvercle de la batterie, ouvrez-le. Des symboles de signalisation interne (+) et (-) sont prévus pour l'installation 2 piles alcalines AAA, et ensuite faites glisser le couvercle de batterie pour refermer l'appareil.
- Remplacement de la batterie : l'appareil détectera automatiquement l'alimentation. Des symboles apparaissent lors d'un manque d'électricité, alors vérifiez la polarité ou remplacez les 2 piles alcalines AAA. Toutes les données stockées à l'intérieur de l'appareil seront alors perdus à chaque changement de piles.



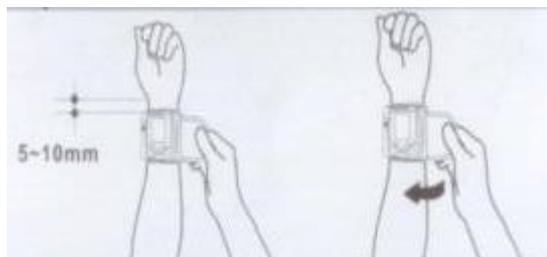
**Attention :** assurez-vous que l'alimentation soit coupée lors du remplacement des piles. Si vous n'avez pas éteint l'appareil et que vous avez remplacé la batterie directement, toutes les informations stockées dans la machine seront définitivement perdues.

NB :

- Veuillez à suivre les consignes formulées dans ce guide d'utilisation pour installer ou remplacer les piles.
- Si la température ambiante est faible, ceci raccourcira la durée de vie des piles.
- Des piles usagées peuvent endommager les composants.
- Lors du remplacement des piles, ne mélangez pas les piles neuves et usagées.

- Si l'électrode négative n'est pas placée correctement, un court-circuit, un mélange de différents types de piles, peut provoquer un embrasement de l'appareil ou une rupture du système. Ne cassez pas les piles.
- Vérifier les piles régulièrement, si nécessaire, remplacez les piles dès que possible pour veiller à conserver les performances optimales de l'appareil.

## 6. Utilisation du bracelet :



1. Paume vers le haut, le tensiomètre est également vers le haut, et accrochez le bracelet avec la main gauche.
2. Saisissez le bout de la bande et tirez en même temps, accrochez au poignet et ne laissez pas d'espace entre le bracelet et le poignet



### ATTENTION !

- Veillez à attacher le tensiomètre de poignet sur un poignet nu, sans manche.
- Ne portez rien avec le bras sur lequel est attaché le tensiomètre, car vous ne serez pas en mesure d'obtenir des résultats convenables. Si vous n'arrivez pas à l'attacher tout seul, demandez l'aide d'une tierce personne.

### Position correcte pour la prise de mesures :

- Si vous désirez vous asseoir lors des mesures, mettez votre main gauche sur une table ou mettez une protection ou un oreiller pour ajuster la position du tensiomètre. Cependant la protection ne permet pas d'effectuer des mesures aussi précises.



NB : Pour obtenir une mesure acceptable, assurez-vous que votre poignet soit au même niveau que le cœur, les paumes tournées vers les hautes et faites 6 profondes inspirations. Le poignet et le cœur doivent rester au même niveau. Si le poignet est trop bas, trop haut ou trop près, la valeur peut différer sensiblement.

#### Comment mesurer ?

Pour connaître votre pression sanguine, mesurez-la à un moment précis chaque jour. Référez-vous aux chapitres précédents.

1. Attachez le bracelet au poignet, paumes vers le haut et relaxées, gardez votre poignet à la même hauteur que le cœur.
2. Appuyez sur le bouton de démarrage, tous les symboles sur l'écran apparaîtront alors. Lorsque le « 0 » arrête de clignoter, vous pouvez commencer les mesures.
3. Appuyez de nouveau sur le bouton de démarrage pour commencer la mesure. Le tensiomètre déclenche le chargement automatiquement à partir de 160-1g, alors apparaît sur l'écran le symbole « h » durant le chargement. (Ne parlez pas ou ne bougez pas durant l'enregistrement).
4. Après avoir ajouté la pression, la pression va diminuer graduellement, l'air à l'intérieur du bracelet se libérera automatiquement. La valeur sur l'écran diminue petit à petit. Lorsque la mesure est terminée, le clignotement sera le même que les battements du cœur.
5. Une fois la mesure terminée, le symbole du cœur s'arrêtera de clignoter. Le pression la plus haute et la plus basse ainsi que le pouls resteront affichés sur l'écran.



NB : Si le tensiomètre ne s'arrête pas d'enregistrer, détachez le bracelet ou éteignez l'appareil. Ne vous inquiétez pas de la trop haute ou basse pression, mesurez-la tous les jours et demandez conseil

à votre médecin.

Si vous désirez mesurer rapidement votre tension, reposez-vous 4 à 5 minutes entre chaque mesure. Normalement, la seconde fois sera plus stable que la première, donc la pression sera inférieure. Pour les personnes qui s'inquiètent rapidement, la seconde mesure peut être prise en compte. Nous prenons souvent en considération la seconde mesure.

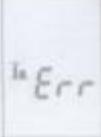
### Comment vérifier les valeurs relevées ?

1. Stockez les mesures automatiquement, l'appareil gardera automatiquement en mémoire la pression et le pouls chaque fois qu'une mesure sera terminée, et ce jusqu'à 28 groupement de mesures. La plus ancienne valeur sera automatiquement effacée et remplacée par une nouvelle.
2. Lisez les valeurs mesurées dans un état normal, appuyez sur « memory » pour les lire, et appuyez de nouveau sur « memory » pour lire un autre groupement de valeurs.

### Comment NETTOYER et RANGER ?

1. Rangez le tensiomètre après chaque utilisation.
2. Retirez les piles après chaque utilisation si vous souhaitez les conserver longtemps (plus de 3 mois).
3. Ne laissez pas l'appareil exposé au soleil, à une haute température, à la poussière, à un gaz, et n'utilisez pas l'appareil dans certains types d'environnements.
4. Ne tirez pas trop fort sur le bracelet
5. N'utilisez pas une trop grande quantité d'eau pour le nettoyer.
6. Utilisez un tissu propre pour le nettoyer et séchez-le immédiatement.
7. N'utilisez pas de dissolvant ni d'alcool pour nettoyer l'appareil.
8. Ne rangez pas l'appareil dans un environnement trop chaud ou trop froid.
  - Température d'utilisation : - 10°C-40°C
  - Température de rangement : -20°C-50°C

### Informations erronées ou mal fonctionnement de l'appareil

Mauvaise information	Cause	Solution
	<p>La pression calculée n'est pas assez élevée</p> <p>Le tensiomètre est endommagé</p>	<p>Le bracelet n'est pas assez serré</p> <p>Mauvais fonctionnement lors de la diminution de la pression.</p> <p>Contactez votre fournisseur</p>

	<p><b>Une mauvaise méthode de mesure ou mauvaise position</b> (peut-être que vous bougez ou parlez durant les mesures)  <b>Interférences dues au bruit</b> durant les mesures  <b>Vous être trop nerveux, pas assez relâché</b> ou vous avez un <b>sérieux problème cardiaque</b></p>	<p><b>Le bracelet n'est pas bien attaché</b>  <b>Réessayez 4 ou 5 minutes plus tard</b>  <b>Si vous vous sentez mal durant les mesures, consultez un médecin.</b></p>
	<p><b>Pas de battements de cœur ni de valeurs de mesure.</b> Peut-être causé par un <b>pouls trop bas, pas facile à mesurer.</b>  <b>Mauvaise position ou méthode de mesure adoptée.</b></p>	<p><b>Le bracelet n'est pas attaché</b>  <b>Réessayez 4 ou 5 minutes plus tard.</b></p>

## 7. Fiche technique :

**Affichage :** Ecran LCD

**Objet de la mesure :** Pression sanguine

**Exactitude :** Pression sanguine – erreur de l'ordre de 3mmHg ou en dessous de 2%

Pouls : erreur en dessous de 5%

**Mémoire :** peut stocker 60 groupements de valeurs

**Augmentation de la pression :** automatique

**Diminution de la pression :** automatique

**Echappement :** automatique

**Sensibilité :** capteur semi-conducteur de pression

**Alimentation :** nouvelle pile alcaline

**Intervalles de mesure :** 1mmHg

**Température d'utilisation :** -10°C à 40°C

**Température de rangement :** -20°C à 50°C

**Durée de vie des piles :** 250 utilisations

**Poids :** 105g

**Portée de mesure :** cycle de 135-195 mm

**Taille :** 70x72x23mm

8. Nous contacter :

Ce matériel est garanti 2 ans. Pour toutes questions, veuillez contacter :

**sav@sciencethic.com**

**[www.sciencethic.com](http://www.sciencethic.com)**