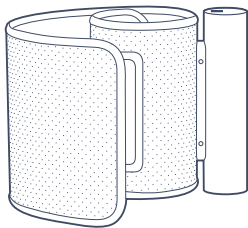


# Nokia BPM



## QUICK INSTALLATION GUIDE

---

SNABBINSTALLATIONSGUIDE | KVIK INSTALLATIONSVEJLEDNING | VEILEDNING FOR HURTIG INSTALLASJON | PIKA-ASENNUSOPAS

EN | SV | DA | NO | FI

# THANK YOU FOR CHOOSING NOKIA BPM

---

TACK FÖR ATT DU HAR VALT NOKIA BPM | TAK FOR AT VÆLGE NOKIA BPM  
TAKK FOR AT DU VALGTE NOKIA BPM | KIITOS, ETTÄ VALITSIT NOKIA BPM

This guide is available in additional languages at: [www.nokia.com/health/guides](http://www.nokia.com/health/guides)

# Overview

Översikt | Oversigt | Oversikt | Yleiskuva

3

## **A** Cuff

SV Manschett

DA Manchet

NO Mansjett

FI Mansetti

## **B** Button

SV Knapp

DA Knap

NO Knapp

FI Painike

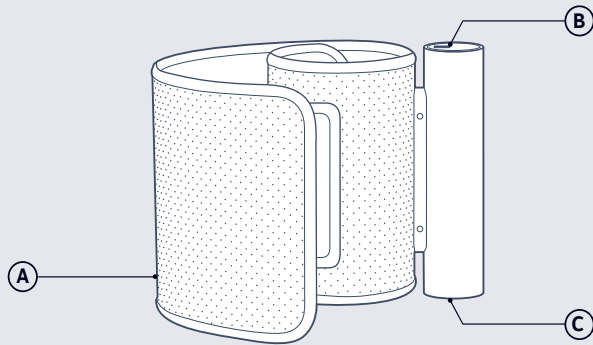
## **C** Battery cover

SV Batterilucka

DA Batteri cover

NO Batterideksel

FI Pariston suojus



# Quick start from your Smartphone

Snabbstarta från din smarttelefon | Kvikstart fra din Smartphone |

---

1

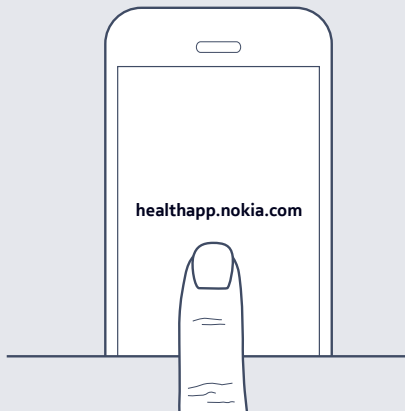
**Visit [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) from your smartphone or tablet, and follow the instructions to install the Health Mate™ app.**

**SV** Gå in på [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) från din smarttelefon eller surfplatta och följ instruktionerna för att installera Health Mate™-appen.

**DA** Besøg [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) fra din smartphone eller tablet, og følg vejledningen for at installere Health Mate™-appen.

**NO** Gå til [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) fra smarttelefonen eller nettbrettet ditt og følg instruksjonene for å installere Health Mate™ app-en.

**FI** Käy sivuilla [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) älypuhelimellasi tai taulutietokoneellasi ja seuraa ohjeita, miten voit asentaa Health Mate™ -sovelluksen ja kirjautua siihen.



2

**In the app, follow the instructions to install Nokia BPM.**

**SV** Följ instruktionerna i appen för att installera Nokia BPM.

**DA** I app'en, følg vejledningen for at installere Nokia BPM.

**NO** Følg instruksjonene i app-en for å installere Nokia BPM.

**FI** Sovelluksessa on noudatettava Nokia BPM asennusohjeita.

# How to take a blood pressure measurement

Hur du gör en blodtrycksmätning | Hvordan man tager en blodtryksmåling | Hvordan ta en blodtrykkstest |

---

1

**Sit down in a comfortable position.**

**SV** Sitt ner i en bekväm position.

**DA** Sæt dig i en behagelig position.

**NO** Sett deg ned i en komfortabel stilling.

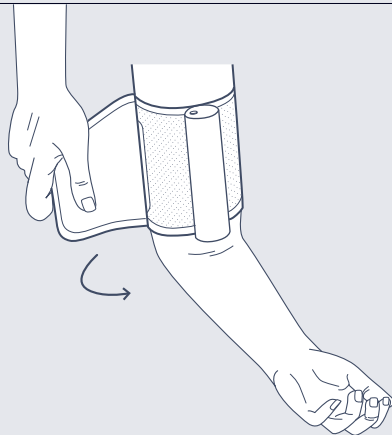
**FI** Istu mukavaan asentoon.



2

**Wrap the cuff around your arm. The metal tube should be positioned against your inner arm.**

- SV** Linda manschetten runt armen. Metallslangen ska vara positionerad mot armens insida.
- DA** Sæt manchetten rundt om armen. Metallrøret bør placeres imod din indre arm.
- NO** Plasser mansjetten rundt armen din. Metallrøret skal plasseres mot den indre delen av armen.
- FI** Kierrä mansetti käsivartesi ympärille. Metalliputki tulee asettaa vasten käsivartesi sisäpuolta.



# How to take a blood pressure measurement

Hur du gör en blodtrycksmätning | Hvordan man tager en blodtryksmåling | Hvordan ta en blodtrykkstest |

---

3

**Place your arm on a table and level with your heart.**

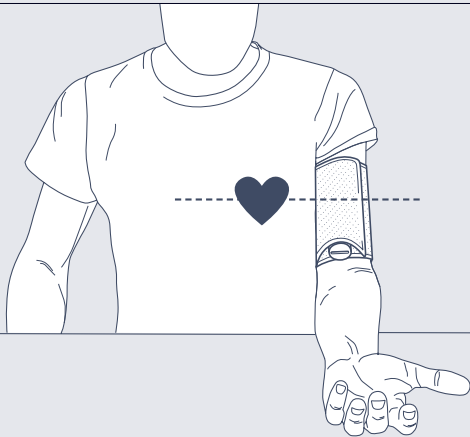
**SV** Placera armen på ett bord och i nivå med hjärtat.

**DA** Placér din arm på et bord på niveau med dit hjerte.

**NO** Plasser armen på et bord i høyde med hjertet ditt.

**FI** Laita käsivartesi pöydälle samalle tasolle sydämesi kanssa.





# How to take a blood pressure measurement

Hur du gör en blodtrycksmätning | Hvordan man tager en blodtryksmåling | Hvordan ta en blodtrykkstest |

4

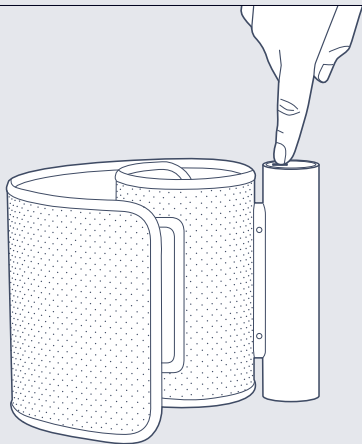
**Turn on your blood pressure monitor.  
The app starts automatically.**

**SV** Sätt på blodtrycksmätaren. Appen startar automatiskt.

**DA** Tænd din blodtryksmonitor. App'en starter automatisk.

**NO** Start blodtrykksmåleren din. App-en starter automatisk.

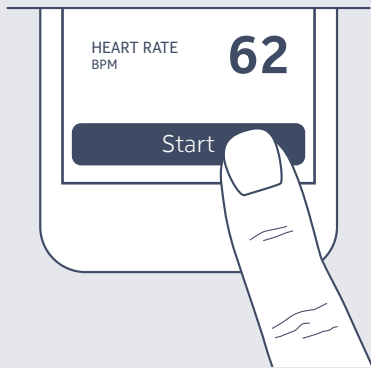
**FI** Kytke verenpaineen seuralaite päälle. Sovellus käynnistyy automaattisesti.



## 5

**From the app, press the start button launch the mesurement.**

- SV** Från appen, tryck på knappen för att starta mätningen.
- DA** Tryk på knappen i app'en for at starte målingen.
- NO** Trykk på kannen fra app-en for å starte målingen.
- FI** Paina valitsinta sovelluksessa käynnistääkseen mittauksen.



# How to change the batteries

Hur du byter batterier | Udsiftning af batterier | Hvordan bytte batterier | Miten vaihdat paristot

12

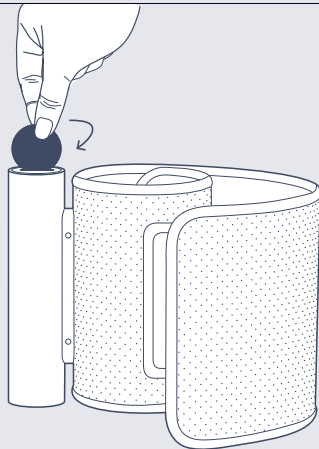
**Use a coin to remove the battery cover.**

**SV** Använd ett mynt för att öppna batteriluckan.

**DA** Brug en mønt til at fjerne batteridækslet.

**NO** Bruk en mynt for å fjerne batterilokket.

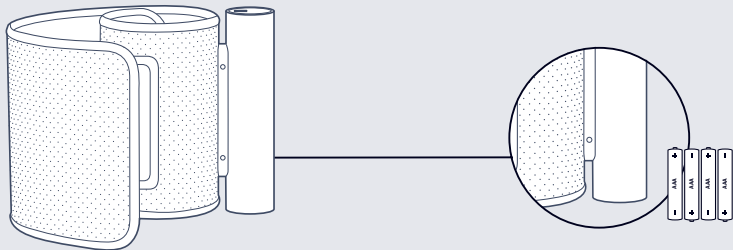
**FI** Käytä kolikkoa irrottamaan paristojen suojuks.



# Box Contents

Lådans innehåll | Indhold i boks | Innhold i esken | Pakkauksen sisältö

13



## Blood Pressure Monitor

SV Blodtrycksmätare

DA Blodtryksmonitor

NO Blodtrykksmåler

FI Verenpaineen seurantalaitte

## AAA alkaline cells (already inserted, X4)

SV Alkaliska AAA-batterier (redan isatta, X4)

DA AAA alkaliske celler (allerede isat, X4)

NO AAA alkaline battericeller (allerede installerte, x4)

FI AAA-alkaliparistot (valmiiksi asennettu, X4)

# Information to users in Canada

## Information pour les utilisateurs au Canada

### EN This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Nokia may void the FCC authorization to operate this equipment.

#### Radiofrequency radiation exposure information :

The radiated output power of the device is far below the FCC radio frequency exposure limits. Nevertheless, the device shall be used in such a manner that the potential for human contact during normal operation is minimized.

### FR Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
- (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

#### Déclaration d'exposition aux radiations

Le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les États-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil est conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.



Frequency band :  
2402 - 2480 MHz  
Maximum output power :  
4.45 dBm

Withings (Part of Nokia) hereby declares that the device Nokia BPM is in conformity with the essential requirements and other relevant requirements of Directive 2014/53/EU.

The declaration of conformity can be found at: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).

- SV** Withings (en del av Nokia) intygar härmed att enheten Nokia BPM överensstämmer med de tillämpliga kraven och andra gällande krav i direktiv 2014/53/EU. Försäkran om överensstämmelse hittar du på: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).
- DA** Withings (del af Nokia) erklærer herved, at enheden Nokia BPM i overensstemmelse med de væsentligste krav og andre relevante krav i direktiv 2014/53/EU. Overensstemmelseserklæringen kan findes på: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).
- NO** Withings (del av Nokia) erklærer herved at apparatet Nokia BPM er i samsvar med de vesentlige kravene og andre relevante krav i direktivet 2014/53/EU. Samsvarserklæring finner du på: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).
- FI** Withings (osa Nokia-konsernia) vakuuttaa täten, että Nokia BPM täyttää keskeiset vaatimukset ja muut vaatimukset EU-direktiivissä 2014/53/EU. Vastaavuuksavakuutus löytyy sivuilta: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).



## Need help?

Behöver du hjälp? | Brug for hjælp? | Trenger du hjelp? | Kaipaatko apua?

➔ [nokia.com/health/support/bpm](https://nokia.com/health/support/bpm)

QIG\_WPM02\_020

**NOKIA**

Nokia BPM | Wireless Blood Pressure Monitor | v1.0

© 2017 Nokia Technologies Ltd. All rights reserved.