

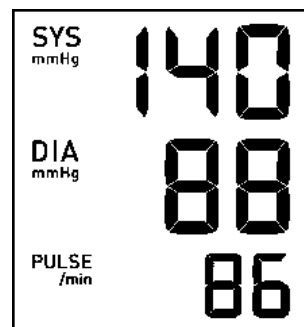
AUTOMESURE TENSIONNELLE (AMT)



- En position assise, bien détendu, sans parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant
- Le bras doit être dégagé de la manche qui, retroussée, ne doit pas le comprimer.
- Enfiler le brassard gonflable (bras gauche si vous êtes droitier).
- Le brassard du tensiomètre doit être bien ajusté en serrant légèrement le brassard avec le rabat.
- Garder le brassard sur le même bras
- Le tuyau est dirigé vers votre main.
- Posez l'avant-bras sur la table, paume de la main vers le haut, sans serrer le poing.
- **Réaliser 3 jours consécutifs :**
- Le **matin** avant la prise des médicaments : 3 mesures consécutives à 1 minute d'intervalle
- Le **soir** entre le dîner et le coucher : 3 mesures consécutives à 1 minute d'intervalle

Relevé des mesures

- noter tel qu'affiché par l'appareil, par exemple si affiché 140 88 86
- copier 140 dans la colonne SYS; copier 88 dans la colonne DIA;
- *ne pas noter le 3ème chiffre 86* (fréquence cardiaque)



Mauvaises conditions de mesure à éviter :

- Faire des mesures trop rapprochées.
- Sélectionner certaines mesures et pas d'autres.
- Se tromper en calculant la moyenne.
- Utiliser un tensiomètre au poignet.
- Mesurer sa PA : si on ressent un malaise ou après un effort ou en étant énervé.

La pression artérielle moyenne en automesure est

- normale si < 120/70
- élevée si entre 120/70 et 135/85
- hypertension avérée si ≥ 135/85

Chiffre à atteindre avec le traitement < 130 / 80 mmHg

Automédication déconseillée : Il est déconseillé au patient de changer lui-même son traitement antihypertenseur selon les chiffres d'automesure

		SYS	DIA
1 ^{er} JOUR	matin		
	soir		
2 ^{ème} JOUR	matin		
	soir		
3 ^{ème} JOUR	matin		
	soir		
	Somme		
Moyenne = Somme divisé par 18			

NOM :

PRENOM :

DATE NAISSANCE :