

LES RÈGLES PRATIQUES DE L'AUTOMESURE TENSIONNELLE

Conditions de mesure

Etre en position assise bien **détendu**.

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.

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.

En cas d'utilisation d'un tensiomètre de poignet, placer le poignet à la hauteur du cœur.

Réaliser **3 jours** consécutifs minimum :

le matin avant la prise des médicaments : **3 mesures** consécutives à une minute d'intervalle

le soir entre le dîner et le coucher : **3 mesures** consécutives à une minute d'intervalle

Relevé des mesures : le patient doit

- noter chaque résultat sur un document approprié (fiche ci-jointe)
- calculer la moyenne de la systolique (1^{er} chiffre) et la moyenne de la diastolique (2^{ème} chiffre) .
- restituer leurs résultats sur un document écrit

Mauvaises conditions de mesure : il ne faut pas

- Mesurer sa PA
 - au milieu de la journée
 - ou lorsque l'on ressent un malaise
 - ou après un effort
 - ou en étant contrarié ou énervé
- Réaliser un nombre excessif de mesures
- Faire des mesures trop rapprochées
- Sélectionner les mesures
- Se tromper en calculant la moyenne

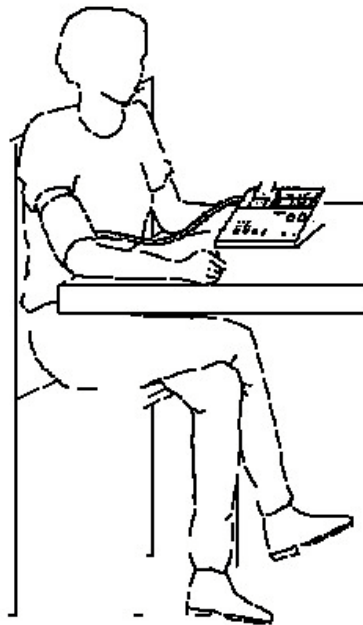
La pression artérielle moyenne en automesure normale ou à atteindre avec le traitement est inférieure ou égale à 135 / 85 mmHg et moins encore en cas de diabète ou d'insuffisance rénale.

Pas d'automédication

Le patient ne doit pas changer lui-même son traitement antihypertenseur selon les chiffres d'automesure sans l'avis de son médecin.

Tableau pour noter les mesures de pression artérielle
 (systolique = 1^{er} chiffre, diastolique = 2^{ème} chiffre)

1^{er} jour	matin	systolique	diastolique
	soir	systolique	diastolique
2^{ème} jour	matin	systolique	diastolique
	soir	systolique	diastolique
3^{ème} jour	matin	systolique	diastolique
	soir	systolique	diastolique
Somme			
Moyenne = somme divisée par 18			



position du bras lors des mesures