

AUTOCONTROLE TENSIONNEL

1) Suis-je dans les bonnes conditions pour une prise de tension optimale ?

- je suis au repos
- je n'ai pas fait d'effort ou de sport ½ heure avant
- je suis assis confortablement
- je n'ai pas bu d'alcool ni de café ou de thé ½ heure avant
- je possède un matériel adapté (*)
- mon vêtement ne comprime pas mon bras

Si je remplis toutes ces conditions, **je peux commencer l'autocontrôle**

(*) tensiomètre homologué et brassard adapté à ma morphologie

2) Mise en place du brassard

- Si mon tensiomètre s'adapte au bras :



- j'enfile le brassard gonflable autour du bras dénudé du côté gauche si je suis droitier
- je l'ajuste en serrant légèrement le brassard avec le rabat
- le tuyau est dirigé vers ma main
- je pose l'avant-bras sur la table, paume de la main vers le haut, sans serrer le poignet

- Si mon tensiomètre s'adapte au poignet :



- je pose mon bras sur une table à hauteur du cœur

- J'appuie sur le bouton « prise de la mesure » ou « départ »



3) Pendant la mesure

- j'évite de bouger
- j'évite de parler
- je laisse mon bras à hauteur du cœur
- j'attends la décompression complète du brassard

4) Le résultat – L'analyse

- je note sur un tableau la date, l'heure, les valeurs de tension et les pulsations cardiaques
- le 1^{er} chiffre correspond à la pression sanguine systolique ou **maxima** et doit se situer entre 105 et 150 mm Hg (fourchette établie par le médecin en fonction du patient)
- le 2^e chiffre correspond à la pression sanguine diastolique ou **minima** et doit se situer entre 60 et 90 mm Hg
- pour refaire une nouvelle mesure : attendre 5 min entre 2 mesures

**Mon médecin jugera de ma situation d'après la moyenne de mes mesures
Je ne change pas mon traitement moi-même**