

Cabinet médical du Haut Perlic

16 Allée Andromède

64140 LONS

Tél : 05 59 62 65 65

<https://www.centremedicalduhautperlic.fr/>

Docteur Sandra IMBS

Docteur Camille JUNGMANN

Docteur Laurent MAGOT

Docteur Sophie MEDEIROS

Docteur Antoine SEGUIN

FICHE PATIENT : AUTOMESURES TENSIONNELLES

Votre médecin vous a prescrit des automesures tensionnelles à domicile.

1 – Pourquoi des automesures de la tension artérielle à domicile ?

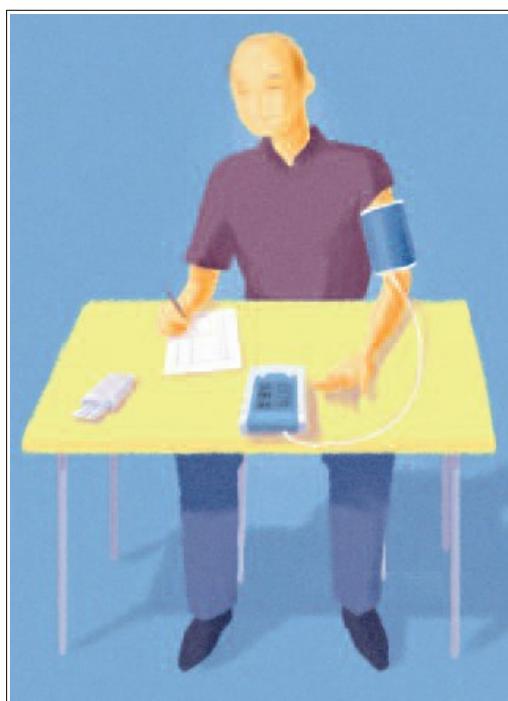
La tension artérielle est régulièrement mesurée par votre médecin au cabinet. Elle se compose de 2 chiffres : la pression artérielle systolique (lorsque le cœur se contracte) et la pression artérielle diastolique (lorsque le cœur est relâché). Ces chiffres sont sujets à des variations au cours de la journée, à cause de divers facteurs (stress, fatigue, effort physique...) La réalisation de plusieurs cycles d'automesures à domicile permet d'obtenir une valeur moyenne de votre tension artérielle, plus représentative de votre tension que celle mesurée par votre médecin.

2 – Comment réaliser les automesures tensionnelles ?

Faites le bon geste : Après une demi-heure sans tabac ni alimentation, asseyez-vous confortablement, Reposez-vous 5 minutes environ.

- Avec un appareil à brassard : remontez votre manche. Enfilez le brassard gonflable au niveau de votre bras qui est sans vêtement. Ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant. Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre cœur, (c'est-à-dire au niveau de votre poitrine à hauteur de votre sein). Une fois bien installé, déclenchez l'appareil pour gonfler le brassard. Ne bougez pas pendant le gonflage et le dégonflage et restez détendu.
- Avec un appareil au poignet : assis à une table ou un fauteuil, placez l'appareil sur la face avant du poignet et mettez votre poignet à hauteur du cœur et une fois bien installé, déclenchez l'appareil pour déclencher la mesure. Ne bougez pas pendant le gonflage et le dégonflage et restez détendu.

Répétez la mesure 3 fois à 3 minutes d'intervalle.



Mesurez votre tension, matin et soir pendant 3 ou 4 jours en suivant :

- le matin, avant le petit-déjeuner, avant de prendre vos médicaments ;
- le soir, avant de vous coucher.

Il est totalement inutile de prendre votre tension en dehors de ces deux prises même si vous ressentez un malaise, des vertiges ou des maux de tête.

Vous ne devez en aucun cas modifier votre traitement en cas de mesures que vous jugez anormales !

3 – La transmission des résultats à votre médecin généraliste :

Recopiez tous les résultats de vos mesures sur cette fiche (au verso)

N'éliminez pas certaines mesures sous prétexte qu'elles vous paraissent trop élevées. À domicile avec un tensiomètre électronique, la moyenne de vos mesures doit être inférieure à 135/85 mmHg pour être considérée comme normale.

Votre appareil de mesure affiche les éléments suivants : que vous reporterez sur la grille au verso.

SYS 129
DIA 78
75

PAS correspond à pression artérielle systolique.
PAD correspond à pression artérielle diastolique.
Pulse correspond au rythme cardiaque

Nom Prénom :

	MATIN			SOIR		
	Systolique	Diastolique	Pouls	Systolique	Diastolique	Pouls
1er jour : Date : __ / __ / __						
2 ^e jour : Date : __ / __ / __						
3 ^e jour : Date : __ / __ / __						
4 ^e jour : Date : __ / __ / __						
MOYENNE						

Calculer votre tension artérielle moyenne :

Systolique => additionnez toutes les valeurs de chaque colonne « Systolique » et divisez par le nombre de mesures de la colonne.

Diastolique => additionnez toutes les valeurs chaque colonne « Diastolique » et divisez par par le nombre de mesures de la colonne.

	Systolique	Diastolique
MOYENNE		

Pensez à amener votre appareil de mesure personnel lors de la prochaine consultation pour le faire contrôler par votre médecin.