

MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE



Quel appareil utiliser ?

Choisir un appareil sur lequel a été apposé le logo de validation d'Hypertension Canada*



- Un appareil automatique pour la simplicité d'utilisation.
- Un appareil avec des chiffres facilement lisibles, des boutons qui se pressent aisément et un brassard avec des indications claires sur la façon de l'installer.

* Ce logo indique que l'appareil répond aux normes de validation internationales

Qui peut faire la mesure ?

La personne, un ami ou un membre de la famille.

Quel est le meilleur moment ?

- Avant de manger ou 2 heures après
- Avant la médication
- Après être allé à la toilette
- Ne pas consommer de tabac, de café ou de chocolat dans l'heure avant la mesure de pression
- Ne pas faire d'exercice dans les 30 minutes avant la mesure de pression

Au moment de la mesure :

- Être dans un pièce calme et silencieuse
- Être en position assise
- Avoir le dos appuyé
- Avoir le bras nu et soutenir le bras
- Utiliser un brassard de taille appropriée au bras
- Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur
- Placer le bord inférieur du brassard à 3 cm (1 pouce) au-dessus du pli du coude
- Ne pas parler et ne pas bouger durant les mesures
- Décroiser les jambes
- Poser les pieds à plat du sol

Une fois la grille complétée, les moyennes hebdomadaires des pressions systoliques et diastoliques obtenues matins et soirs pourront être calculées.

Vous pouvez apporter la grille à votre professionnel de la santé pour qu'il calcule la moyenne où vous pouvez la faire vous-même.

Cette étape de calcul n'est pas essentielle.

Le plus important est de compléter la grille.



La Société québécoise
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

CHOIX DE BRASSARDS pour mesures de pression artérielle



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Avec le bras le long de votre corps, mesurer la circonférence du pourtour du bras à mi-chemin entre l'épaule et le coude. Cette information, ainsi que le tableau ci-dessous permettront de déterminer quelle grandeur de brassard convient. Il faut utiliser la bonne grandeur de brassard pour obtenir une lecture précise. Si le brassard est trop petit, le résultat de pression artérielle sera artificiellement élevé. Si le brassard est trop grand, il se peut que la lecture soit inférieure à la lecture réelle.

L'utilisation de la bonne taille de brassard est importante pour une lecture précise.

Circonférence du bras chez l'adulte (cm)	Taille du brassard (cm)
18 - 25	9 x 18 (modèle standard chez l'enfant)
26 - 33	12 x 23 (modèle standard chez l'adulte)
34 - 41	15 x 33 (grand - obèse)
Plus de 41	15 x 33 (grand - obèse)

PLUS D'INFOS : sqha.hypertension.qc.ca/info-patients

MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

La pression artérielle ciblée par mon médecin est de : _____

Pour la majorité des adultes, une systolique inférieure à 130 mm Hg est recommandée par Hypertension Canada.

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir).

Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un X dans la case correspondante.

Jour	DATE	MESURE	MATIN		POULS	SOIR		POULS
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SOIR
1		1 ^{re}						
		2 ^e						
2		1 ^{re}						
		2 ^e						
3		1 ^{re}						
		2 ^e						
4		1 ^{re}						
		2 ^e						
5		1 ^{re}						
		2 ^e						
6		1 ^{re}						
		2 ^e						
7		1 ^{re}						
		2 ^e						

* Le tableau peut être photocopié