

Pour mesurer votre pression artérielle (PA) à la maison

1. À la même heure chaque jour
 - choisissez une heure qui vous convient
 - ne faites pas la lecture de votre PA juste avant de partir précipitamment pour le travail ou à un rendez-vous
2. Une demi-heure avant de prendre votre PA
 - ne buvez pas de caféine (café, Pepsi, Coke) et ne fumez pas
3. 10 minutes avant de prendre votre PA, prenez votre tensiomètre et assoyez-vous calmement sur une chaise droite, de préférence devant un bureau ou une table.
4. Faites votre lecture de PA
 - choisissez toujours le même bras
 - placez le brassard sur votre bras nu
 - gardez le haut de votre bras au niveau du cœur
 - vos pieds devraient être posés à plat sur le plancher et vos jambes ne doivent pas être croisées
 - ne parlez pas et ne regardez pas la télévision en prenant votre pression artérielle
 - prenez votre PA trois fois - avec des écarts d'une à deux minutes entre chaque prise



Canadian Stroke Network

Réseau canadien contre
les accidents cérébrovasculaires



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

5. Enregistrez votre lecture de PA

- n'enregistrez pas la première lecture
- enregistrez la seconde et la troisième lecture
- si votre lecture de PA est plus élevée que votre cible 3 à 4 fois par semaine, vous devriez appeler votre médecin de famille.

Ma PA cible est :

Date/Heure

PA n° 2

PA n° 3

Utilisé avec la permission de l'APSS (Alberta Provincial Stroke Strategy, Février 2009)

S'acheter un tensiomètre pour utilisation à domicile

Les appareils utilisés pour mesurer la pression artérielle à la maison peuvent être achetés dans la plupart des pharmacies et dans d'autres magasins qui vendent des équipements de soins de santé. Le personnel du magasin au détail devrait normalement pouvoir vous montrer comment utiliser le tensiomètre et vous aider à choisir le tensiomètre avec la bonne taille de brassard et les caractéristiques qui vous conviennent. Cet énoncé devrait apparaître sur la boîte ou sur le matériel fourni avec l'appareil.

Recommandé par la Société canadienne de l'hypertension.

Les appareils qui mesurent la pression artérielle et qui ont une mémoire pour sauvegarder les lectures, ou un moyen de les imprimer, sont recommandés car ils permettent à votre médecin de voir toutes les mesures prises. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vérifier le tensiomètre pour vous assurer qu'il mesure avec précision votre pression artérielle. Les tensiomètres enregistreurs automatisés ne fonctionnent pas toujours correctement chez tout le monde, comme chez des personnes avec un rythme cardiaque irrégulier. Certains modèles auront un meilleur rendement que d'autres en présence d'un rythme cardiaque irrégulier. Si vous avez ce problème, mentionnez-le au personnel de vente et assurez-vous que l'appareil prend les mesures correctement avant d'acheter.

Trousse de prévention secondaire

Modèles recommandés

Tensiomètres A&D® ou LifeSource® Modèles : 705, 767, 767PAC, 767Plus, 774, 774AC, 779, 787EJ, 787AC, 787W

Tensiomètres Omron® Modèles : HEM-705CPCAN, HEM-741CAN, HEM-711DLXCAN, HEM-773ACCAN, HEM-775CAN, HEM-790ITCAN

Tensiomètres Microlife® ou Thermor BIOS Diagnostics ® (vendus également sous des marques privées) Modèles : BP 3BTO-A, BP 3AC1-1, BP 3AC1-1 PC, BP 3AC1-2, BP 3AG1, BP 3BTO-1, BP 3BTO-A (2), BP 3BTO-AP, RM 100, BP A100 Plus, BP A 100.

Remarque : Les tensiomètres de POIGNET, quelle qu'en soit la marque, ne sont pas recommandés pour utilisation.

Utilisé avec l'autorisation du
PECH 2009

Modèles recommandés approuvés par la Société canadienne de l'hypertension

LifeSource 787EJ



Omron HEM-711DLX



Modèle A & D



Omron HEM-790IT avec brassard



Pour mesurer votre PA

Trousse de prévention secondaire

LifeSource 787W



Modèle Omron HEM-775



BP 3BTO-A



Omron HEM-773 avec brassard ComFit



Des renseignements supplémentaires sur les appareils enregistrant les données peuvent être trouvés sur : <http://hypertension.ca/chs/fr/approbation-des-appareils/appareils-approuves-par-la-sch/>