

Préconisations sur l'utilisation de l'auto-tensiomètre

La Communauté Professionnelle Territoriale de santé (CPTS) Lyon 9, met à votre disposition un auto-tensiomètre afin d'améliorer le dépistage précoce de l'hypertension artérielle sur le territoire.

Une fois que vous avez réalisé les mesures demandées par votre professionnel de santé, nous vous remercions de bien vouloir restituer le matériel prêté.

Quand réaliser les mesures ?

Eviter la consommation de café et de tabac dans les 30 minutes qui précèdent la mesure

LE MATIN 	LE SOIR 
En position assise <u>avec 3 mesures le matin avant le petit-déjeuner et la prise de médicaments.</u>	3 mesures le soir entre le diner et le coucher

➔ Je renouvelle l'opération 3 fois de suite en attendant 1 minute entre chaque prise de tension **MAIS SANS CHANGER** de bras

➔ Je réalise cette mesure sur 3 jours consécutifs.

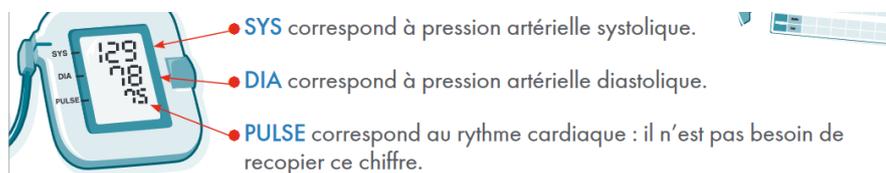
Comment utiliser mon tensiomètre ? :

- 1) Je pose l'appareil sur une table
- 2) Je m'assois sur une chaise, je ne parle pas et je ne croise pas les jambes et mes pieds sont posés à plat sur le sol
- 3) Je me repose 5 minutes
- 4) Je pose l'avant-bras nu sur la table, le milieu du bras au niveau du cœur.
- 5) Je déclenche mon tensiomètre et j'attends la mesure
- 6) Je note les chiffres sur mon relevé d'automesure tensionnelle



ATTENTION : je ne dois pas bouger, parler, ni serrer le poing

Mesurez votre tension



Les chiffres lus à l'écran de votre tensiomètre doivent être recopiés à l'identique.
Par exemple, si vous lisez 129, recopiez exactement 129, mais n'écrivez pas 12,9 et n'arrondissez pas le chiffre (en écrivant 130 ou 13, par exemple).

Une fois mon relevé rempli, je retourne chez le professionnel de santé qui m'a prêté l'auto-tensiomètre avec mon relevé d'automesure qui m'indiquera la conduite à tenir.