

CONNAISSEZ-VOUS VOS CHIFFRES?

MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

QUELLE EST LA VALEUR CIBLE?

La moyenne devrait être inférieure à **135/85 mm Hg**

QUI PEUT FAIRE LA MESURE?

- La personne, un ami ou un membre de la famille peut faire la mesure

QUEL APPAREIL UTILISER?

- Appareil automatique validé (www.hypertension.ca)
- Petit, moyen ou grand brassard selon la grosseur du bras

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT?

- Avant de manger ou 2 heures après
- Avant la médication
- Après être allé à la toilette
- Après 5 minutes de repos
- Ne pas consommer de tabac ou de café dans l'heure qui précède
- Ne pas faire d'exercice dans les 30 minutes qui précèdent

QUEL EST LE PROTOCOLE DE LA MESURE?

- 2 mesures le matin, 2 mesures le soir
- 1 minute entre les mesures
- Incrire les résultats des quatre mesures
- Faire des mesures pendant 7 jours
- Calculer la moyenne des résultats en retirant ceux de la première journée

QUAND FAUT-IL UTILISER LE PROTOCOLE DE MESURE?

- Changement ou nouveau médicament
- Modification d'une dose de médicament
- Présence de symptômes (exemple: étourdissement)
- Avant d'aller rencontrer un professionnel de la santé

AU MOMENT DE LA MESURE:

- ✓ Position assise
- ✓ Dos appuyé
- ✓ Milieu du bras à la hauteur du cœur
- ✓ Brassard à 3 cm du pli du coude
- ✓ Bras supporté
- ✓ Jambes décroisées
- ✓ Pieds à plat sur le sol
- ✓ Ne pas parler avant et durant la mesure
- ✓ Environnement calme et confortable

