

**Prêt d'appareils d'automesure tensionnelle**  
**Pôle de santé Universitaire Gennevilliers - Villeneuve-la-Garenne**

**Nom Prénom du patient :**

TAMPON DU professionnel

Date de naissance :

Date de Prescription / Prêt :

**Date de la prochaine consultation :**

*À remplir par le patient (Indiquer tous les chiffres sans les arrondir)*

		JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3		
MATIN		prise 1	prise 2	prise 3	prise 1	prise 2	prise 3	prise 1	prise 2	prise 3
	SYS									
	DIA									
	POULS									
SOIR		prise 1	prise 2	prise 3	prise 1	prise 2	prise 3	prise 1	prise 2	prise 3
	SYS									
	DIA									
	POULS									

**Calculez votre moyenne et consultez votre médecin si la systolique est > 135 ou si la diastolique est > 85**

### Pourquoi l'automesure ?

La mesure de la tension artérielle est très variable. Des études scientifiques ont montré qu'il était plus fiable de multiplier les mesures faites dans de bonnes conditions au domicile et d'en faire la moyenne.

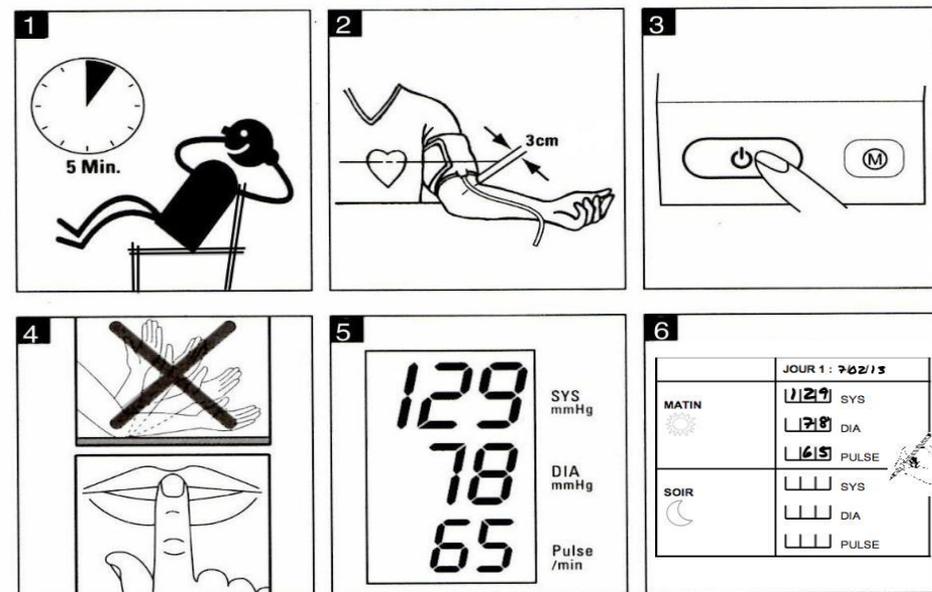
### Quand prendre sa tension ?

Il est important de prendre sa tension au calme le matin et le soir, toujours au même bras comme indiqué ci-dessous :

- 3 jours de suite (J1/J2/J3)
- Le matin en se levant, avant le petit déjeuner
- Le soir avant de dormir, entre le dîner et le coucher

### Comment bien utiliser le tensiomètre?

1. S'asseoir confortablement, et **se reposer 5 minutes** environ.
2. Installer l'appareil sur une table, dénuder le bras (ôter la montre et tout vêtement serrant le bras). **Enfiler le brassard**, comme indiqué avec le tuyau vers la main, l'ajuster, et poser le bras sur la table à hauteur de la poitrine. Vérifier que le curseur sur le côté droit de l'appareil est sur "3".
3. **Actionner la mesure** en appuyant sur le bouton marche
4. L'appareil réalise 3 gonflages à la suite. Pendant le gonflage et le dégonflage, rester détendu, ne pas parler, ne pas bouger, ne pas serrer le poing, ne pas croiser les jambes. Ne pas s'inquiéter : **le brassard serre très fort**.
5. Attendre que tous les chiffres apparaissent sur l'écran pour enlever le brassard.
6. **Noter tous les chiffres** précisément, rapidement avant que l'appareil ne s'éteigne, sur la feuille de relevé que vous rapporterez avec l'appareil. Si vous n'avez pas eu le temps de les noter, appuyez sur "M" pour faire réapparaître les chiffres.



**Si vous possédez un appareil à votre domicile : apportez-le au moins une fois par an chez votre médecin traitant**