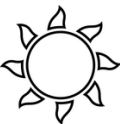


PATIENT - Nom Prénom - DDN	
Date de prêt d'appareil le :	
Date de retour de l'appareil :	
Tampon du professionnel	
Moyenne des tensions systoliques : (_____ normale ≤ 135)	
Moyenne des tensions diastoliques : (_____ normale ≤ 85)	

A remplir par le patient		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 distolique est > 85

Pour plus d'informations sur la tension artérielle, l'hypertension artérielle, et les facteurs de risques cardiovasculaires, scannez le QR code



AMT Auto Mesure Tensionnelle

Pourquoi l'automesure et 18 mesures sur trois jours ?

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.

A quel moment prendre sa tension ?

- 3 jours de suite (J1 / J2 / J3)
- Le matin 30 minutes après le lever, avant le petit déjeuner et la prise des médicaments
- Le soir avant le coucher

Comment bien prendre sa tension ?

- Être assis confortablement dans un environnement calme, depuis 5 minutes avant la première mesure, dos soutenu par le dossier de la chaise et bras reposant sur la table
- Ne pas avoir fumé avant la prise des mesures
- Ne pas parler ni bouger pendant la prise, privilégier le bras conseillé par votre médecin
- Laisser 1 mn d'intervalle entre chaque prise

Avec quel appareil prendre sa tension ?

- Privilégier un tensiomètre électronique (sauf en cas d'arythmie)
- Utiliser des tensiomètres ayant obtenu le marquage CE et validés, avec un brassard huméral (au bras) plutôt qu'au poignet, moins fiable
- Utiliser un brassard adapté à la circonférence du bras : brassard large si circonférence > 32 cm et petit brassard si < 26 cm, brassard standard sinon
- Positionner le brassard à hauteur du cœur

Quand vérifier son automesure tensionnelle ?

- Quelques jours avant une consultation, au moins une fois par an, et deux fois par an si vous avez déjà une hypertension, un diabète, une insuffisance rénale, ou si vous avez présenté un AVC, un infarctus ou autre incident cardiovasculaire majeur.
- Après un changement de traitement pour vérifier l'efficacité (par exemple après 2, 6, et 12 semaines)
- En cas de mauvaise tolérance du traitement ou d'effet indésirable, avant de consulter votre médecin
- Si vous possédez un appareil à votre domicile : apportez-le au moins une fois par an chez votre médecin traitant

Quand rechercher une hypotension orthostatique ?

- Définition : diminution de la PAS d'au moins 20 mmHg et/ou de la PAD d'au moins 10 mmHg survenant dans les 3 minutes suivant un passage en position debout.
- Pour les patients hypertendus, lors des premières consultations, et à répéter pour les patients diabétiques, âgés ou polymédicamentés
- Si vous présentez une sensation vertigineuse, étourdissement, bourdonnement d'oreille

