

AUTOMESURE TENSIONNELLE (AMT)



Conditions de mesure :

- En position assise, bien détendu.
- Le bras doit être dégagé de la manche qui, retroussée, ne doit pas le comprimer.
- Enfiler le brassard gonflable (bras gauche si vous êtes droitier).
- Le brassard du tensiomètre doit être bien ajusté en serrant légèrement le brassard avec le rabat.
- Le tuyau est dirigé vers votre main.
- Posez l'avant-bras sur la table, paume de la main vers le haut, sans serrer le poing.

Réaliser 3 jours consécutifs :

- Le matin avant la prise des médicaments : 3 mesures consécutives à une minute d'intervalle.
- Le soir entre le dîner et le coucher : 3 mesures consécutives à une minute d'intervalle.

Mauvaises conditions de mesure, erreurs à éviter :

- Mesurer sa PA : au milieu de la journée ou lorsque l'on ressent un malaise ou après un effort ou en étant contrarié ou énervé.
- Faire des mesures trop rapprochées.
- Sélectionner certaines mesures et pas d'autres.
- Se tromper en calculant la moyenne.
- Utiliser un tensiomètre au poignet.

La pression artérielle moyenne en automesure normale ou à atteindre avec le traitement est inférieure ou égale à 135 / 85 mmHg .

Automédication déconseillée : Il est déconseillé au patient de changer lui-même son traitement antihypertenseur selon les chiffres d'automesure

Relevé des mesures

- noter tel qu'affiché par l'appareil, par exemple si affiché 132 82 70
- copier 132 dans la 1ère colonne; copier 82 dans la 2ème colonne;
- *ne pas noter le 3ème chiffre* (fréquence cardiaque)

		1 ^{er} chiffre	2 ^{ème} chiffre
1 ^{er} JOUR	matin		
	soir		
2 ^{ème} JOUR	matin		
	soir		
3 ^{ème} JOUR	matin		
	soir		
	Somme		
Moyenne = Somme divisé par 18			