

# 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 <sup>er</sup> chiffre	2 <sup>ème</sup> chiffre
1 <sup>er</sup> JOUR	matin		
	soir		
2 <sup>ème</sup> JOUR	matin		
	soir		
3 <sup>ème</sup> JOUR	matin		
	soir		
	Somme		
Moyenne = Somme divisé par 18			