

Mesure ambulatoire de la tension artérielle pendant 24 heures

Nom : _____

Éteignez le tensiomètre à : _____

Demain, retournez le tensiomètre, le brassard,
la ceinture et votre « journal d'activité » :

- › à la pièce 803, 8^e étage, édifice Victoria,
site VG

OU

- › dans le bac noir sur le mur à l'extérieur de
la pièce 803.

Mesure ambulatoire de la tension artérielle pendant 24 heures

Votre prestataire de soins de santé vous a demandé de porter un tensiomètre ambulatoire pendant 24 heures (1 journée).

La tension artérielle varie au cours de la journée et elle est souvent plus élevée dans les cabinets des prestataires de soins de santé ou les cliniques. En prenant plusieurs mesures de la tension artérielle sur une période de 24 heures d'activité normale, votre prestataire de soins de santé disposera de plus d'information pour traiter votre hypertension (pression artérielle élevée).

Un tensiomètre ambulatoire est un petit appareil électronique auquel est fixé un brassard. Il prend automatiquement votre tension artérielle toutes les 30 minutes de 7 h à 22 h, et toutes les 60 minutes de 22 h à 7 h.

- Ne changez pas vos plans de la journée où vous portez le tensiomètre. Vous pouvez faire tout ce que vous feriez normalement si vous ne le portiez pas. **Vous ne devez toutefois PAS prendre un bain, prendre une douche ou nager.**
- Au cours de la journée, lorsque le tensiomètre est sur le point de prendre votre tension artérielle, vous entendrez un bip. Dans les 5 secondes qui suivent, vous sentirez le brassard se resserrer sur votre bras.

IMPORTANT : Lorsque vous entendez le bip, arrêtez ce que vous faites et tenez le bras qui porte le brassard en travers de votre taille. Si vous êtes en position assise, gardez vos pieds à plat sur le sol et appuyez votre dos contre le dossier de la chaise. Ne parlez pas et ne bougez pas.

- Une fois que le tensiomètre a mesuré votre tension artérielle, vous pouvez reprendre vos activités.
- Si le tensiomètre ne parvient pas à prendre votre tension artérielle, il réessaie après 2 à 3 minutes. S'il ne parvient toujours pas à prendre votre tension artérielle, il réessaiera dans 30 minutes. Le tensiomètre n'affiche pas les valeurs de votre tension artérielle.
- **Il est important que vous portiez le tensiomètre toute la nuit.**
- Au cours des 24 heures, il est utile de prendre de courtes notes sur vos activités dans le « journal d'activité ». Notez simplement l'heure et ce que vous faites, par exemple : 10 h, jardinage; midi, dîner; 13 h, magasinage, etc.
- Le brassard sera serré lors de la prise de la tension artérielle, mais il doit être confortable entre les mesures. **Si votre bras devient rouge ou douloureux, ou si vos doigts commencent à picoter, cela signifie que le brassard est trop serré. Dans ce cas, desserrez-le.**

- Après les 24 heures, vous pouvez retirer le brassard de votre bras et éteindre le tensiomètre. Pour **éteindre le tensiomètre**, retirez-le de l'étui, ouvrez le couvercle de pile, retournez une pile et remettez le couvercle en place.
- **Le lendemain**, vous devez retourner le tensiomètre, le brassard, la ceinture et votre « journal d'activité » :
 - › à la pièce 803, 8^e étage, de l'édifice Victoria, site VG
- OU**
 - › dans le bac noir sur le mur à l'extérieur de la pièce 803.
- Les mesures de votre tension artérielle seront communiquées à votre prestataire de soins de santé qui les examinera.

**Vous avez des questions?
Appelez au 902-473-6158.**

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement professionnel des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Préparation : Clinique de l'hypertension, VG

Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2389 © Mai 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

L'information contenue dans cette publication doit être révisée en mai 2023, ou plus tôt si nécessaire.