

Mesure ambulatoire de la tension artérielle pendant 24 heures

Nom : _____

Éteignez l'appareil à : _____

Demain, retournez l'appareil, le brassard, la sangle et votre « journal d'activités » à l'adresse suivante :

- › Édifice Dickson, 4^e étage
- › 4C, récipient rouge

Mesure ambulatoire de la tension artérielle pendant 24 heures

Votre fournisseur de soins vous a demandé de porter un tensiomètre ambulatoire pendant 24 heures (1 jour). Le mot « ambulatoire » signifie que vous pourrez vous déplacer librement tout en portant l'appareil.

Qu'est-ce qu'un tensiomètre ambulatoire?

- Un tensiomètre ambulatoire est un petit appareil électronique relié à un brassard de mesure.
- Il prendra automatiquement votre tension artérielle :
 - › toutes les 30 minutes de 7 heures à 22 heures.
 - › toutes les 60 minutes (1 fois par heure) de 22 heures à 7 heures.

Pourquoi dois-je porter un tensiomètre ambulatoire?

- Notre tension artérielle varie durant la journée, ce qui est tout à fait normal. Il arrive aussi que la tension artérielle monte dans le cabinet d'un fournisseur de soins ou dans une clinique.

- Des mesures de tension artérielle prises sur 24 heures d'activité normale permettront à votre fournisseur de soins de bien voir comment vous allez. Ces mesures sont également utiles au traitement de l'hypertension (tendance à avoir une tension élevée).

Que se passera-t-il lorsque je porterai cet appareil?

- **Ne changez pas** votre programme pendant la journée où vous portez l'appareil. Vous pouvez faire tout ce que vous feriez normalement si vous ne le portiez pas, sauf quelques exceptions :
 - › **Ne prenez pas de bain ni de douche.**
 - › **Ne faites pas de natation.**

Durant la journée :

- Lorsque le moniteur sera sur le point de mesurer votre tension artérielle, vous entendrez un bip. Dans un délai de 5 secondes, vous sentirez le brassard se resserrer autour de votre bras.

Important : Lorsque vous entendez le bip, arrêtez immédiatement ce que vous êtes en train de faire.

Si vous êtes assis(e) sur une chaise :

- › Gardez vos pieds à plat sur le sol.
- › Appuyez votre dos contre le dossier de la chaise.
- › Vous ne devez **pas parler ni bouger.**

- Le brassard sera serré lors de chaque mesure de votre tension artérielle, mais il devrait être confortable entre les mesures.
 - › Si votre bras devient rouge ou douloureux, ou si vos doigts commencent à picoter, le brassard est trop serré. Dans ce cas, desserrez légèrement le brassard.
- Lorsque le tensiomètre aura pris votre tension artérielle, vous pourrez reprendre vos activités.
- L'appareil n'affichera pas vos mesures de tension artérielle.

Si le tensiomètre ne parvient pas à mesurer votre tension artérielle :

- › Il fera un autre essai 2 à 3 minutes plus tard.
- › Si l'appareil ne parvient toujours pas à mesurer votre tension artérielle, il réessaiera 30 minutes plus tard.

- Il pourrait être utile de prendre des notes succinctes sur vos activités durant la période de 24 heures dans votre journal d'activités. Notez l'heure de vos activités avec une courte description. Exemples :
 - › 10 heures : jardinage
 - › Midi : repas
 - › 13 heures : achats

Durant la nuit :

- Il est important que vous portiez le tensiomètre toute la nuit.
- Après les 24 heures, vous pourrez retirer le brassard de votre bras et **éteindre l'appareil**. Pour éteindre le tensiomètre :
 - › Retirez-le de son étui.
 - › Ouvrez le compartiment à piles.
 - › Tournez une pile à l'envers.
 - › Réinstallez le couvercle du compartiment à piles.
- Vos mesures de tension artérielle seront transmises à votre fournisseur de soins qui les examinera.

Questions?

- › Téléphone : 902-473-6158

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement 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.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

*Préparation : Clinique d'hypertension, site VG, QE II
Conception et gestion : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse*

FF85-2389 © Septembre 2024 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en septembre 2027 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>