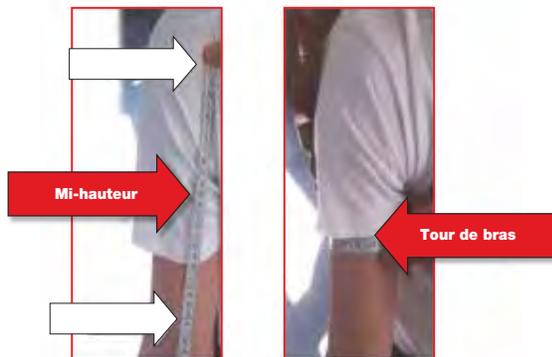




## Quel type d'appareil devriez-vous acheter?

Il existe de nombreux appareils de mesure de la pression artérielle, en vente, au Canada. Choisissez-en un qui affiche ce logo, recommandé par Hypertension Canada, pour vous assurer de sa précision. Les brassards sont offerts en différentes tailles. Il faut mesurer le tour de bras à mi-chemin entre le coude et l'épaule. Assurez-vous d'acheter la taille de brassard adaptée à votre bras. Un brassard de la mauvaise grosseur donnera des résultats inexacts. Demandez à votre professionnel de la santé de vous aider à choisir le bon brassard.



## Ma valeur cible de ma pression artérielle à DOMICILE est

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mm Hg

### **Demandez votre valeur cible de pression artérielle à domicile à votre professionnel de la santé.**

Chez la plupart des personnes, la valeur cible, ou « valeur santé », de la pression artérielle à DOMICILE est de MOINS DE 135/85 mm Hg. Si vous souffrez de diabète, il faut viser une valeur cible inférieure de 130/80 mm Hg. Chaque année, vous devrez faire vérifier la précision de votre appareil par un professionnel de la santé et votre façon de mesurer votre pression artérielle pour que celui-ci s'assure que vous vous y prenez toujours correctement.

### **Pour bien mesurer votre pression artérielle**

- ✓ Suivez les instructions fournies avec l'appareil.
- ✓ Mesurez et notez les valeurs de votre pression artérielle seulement si vous avez le temps de bien le faire.
- ✓ Mesurez votre pression artérielle lorsque vous vous sentez bien, non PAS lorsque vous avez froid, que vous vous sentez anxieux, stressé ou

que vous ressentez de la douleur.

- ✓ Au besoin, allez aux toilettes avant de mesurer votre pression artérielle.
- ✓ Attendez au moins 2 heures après un repas copieux ou un exercice physique intense et au moins ½ heure après avoir bu du café ou après avoir fumé.
- ✓ Mesurez votre pression artérielle le matin avant de prendre vos médicaments pour la pression et de déjeuner, et le soir avant d'aller au lit.
- ✓ Mesurez votre pression artérielle 2 fois le matin et 2 fois le soir pendant 7 jours, avant un rendez-vous chez votre professionnel de la santé ou après un changement de médicaments pour la pression.
- ✓ Emportez votre carnet de mesure de votre pression artérielle à chaque visite médicale.

### **Comment mesurer votre pression artérielle à domicile avec un appareil personnel?**

- ✓ Installez-vous dans un lieu tranquille, sans rien faire (p. ex. : sans regarder la télévision ni parler).
- ✓ Asseyez-vous sur une chaise munie d'un dossier, à côté d'une table pour vous appuyer le bras.
- ✓ Si nécessaire, placez un oreiller ou une serviette sous le bras de manière que le milieu du brassard soit à la hauteur du coeur.
- ✓ Ne vous croisez pas les jambes et gardez les pieds à plat sur le sol.
- ✓ Placez le brassard directement sur la peau.
- ✓ Détendez-vous durant 5 minutes avant la première mesure.
- ✓ Attendez 1 à 2 minutes avant de prendre la 2<sup>ème</sup> mesure.

**Notez toutes les valeurs dans « Mon Registre de mesure de la pression » (voir à l'endo)**

**En suivant ces instructions, vous fournirez des mesures fiables de pression artérielle à votre professionnel de la santé.**



## EXEMPLE

DATE		HEURE	COMMENTAIRES	Fréquence cardiaque (battements par minute)	Lecture PA #1 (mmHg)		Lecture PA #2 (mmHg)	
					Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique
15 Juin	Exemple Matin	8:00 AM	Médicament à 9 AM		138	82	135	80
	Exemple Soir	8:00 PM	fatigué		157	92	154	90
	Jour 1 Matin							
	Jour 1 Soir							
	Jour 2 Matin							
	Jour 2 Soir							
	Jour 3 Matin							
	Jour 3 Soir							
	Jour 4 Matin							
	Jour 4 Soir							
	Jour 5 Matin							
	Jour 5 Soir							
	Jour 6 Matin							
	Jour 6 Soir							
	Jour 7 Matin							
	Jour 7 Soir							
	Moyenne							