

*Journal de bord
des mesures de
tension artérielle
à l'intention
du patient*



© iStockphoto.com - vicmwm


Vers la santé cardiovasculaire

Technique de mesures de la tension artérielle

S'assurer d'être prêt pour la mesure de sa tension artérielle

- ✧ Ne pas avoir fait d'exercice physique dans les 30 dernières minutes
- ✧ Ne pas avoir consommé de café, de tabac ou de décongestionnant dans les 30 dernières minutes
- ✧ Ne pas avoir envie d'uriner ou d'aller à la selle
- ✧ Ne pas être anxieux ou stressé
- ✧ Ne pas avoir froid
- ✧ Ne pas ressentir de douleur
- ✧ Être installé dans un endroit calme et confortable
- ✧ S'être reposé pendant au moins cinq minutes avant de mesurer la tension artérielle
- ✧ Ne pas parler et ce, pendant tout le processus

S'assurer d'utiliser un appareil validé et étalonné

- ✧ Voir www.hypertension.qc.ca dans «Info public», onglet «Appareils recommandés» pour des exemples d'appareils validés et recommandés (incluant des tensiomètres électroniques)
- ✧ Voir les recommandations du fabricant pour s'assurer que l'appareil est étalonné

