

Quel auto-tensiomètre conseiller ?

Situations à risques pouvant nécessiter un suivi de la tension :

Hypertension artérielle, Diabète, Insuffisance rénale, Antécédents d'AVC (accident vasculaire cérébrale), Obésité, Hypercholestérolémie, Femmes enceintes

- Recommandations HAS (Haute Autorité de Santé)

La règle des 3/3/3

3 mesures le matin à 1 min d'intervalle avant le petit-déjeuner

3 mesures le soir entre le dîner et le coucher

Pendant 3 jours

- Seule la moyenne d'au moins 18 mesures compte. Les mesures isolées n'ont aucune valeur.
- L'automesure permet de diagnostiquer et/ou corriger les erreurs (effet « blouse blanche » ou HTA « masquée »).

- Quel modèle : bras ou poignet ?

Si le patient souhaite un modèle poignet, il conviendra d'effectuer une mesure comparative avec un modèle brassard. Le brassard huméral sera recommandé s'il y a plus de 10mmHg de différence entre les deux mesures.

Indications

Tensoval® mobil :

Hypertension artérielle
sauf arythmie sévère et athérosclérose

Tensoval® Duo Control :

Hypertension artérielle **même en cas** d'arythmies cardiaques ou de signaux sonores de pouls faibles avec un stéthoscope.



- Adaptation et positionnement

La mesure au bras : Tensoval® Duo Control

- Brassard souple pour un tour de bras : de 22 à 32 cm
- Brassard souple et large pour un tour de bras : de 32 à 42 cm



À positionner

1. sur un bras dénudé
2. le bras sur une surface plane
3. le brassard à hauteur du cœur à 2 doigts au dessus du pli du coude

La mesure au poignet : Tensoval® mobil

- Le serre-poignet (bracelet) :
tour de poignet 12.5 cm à 21.5 cm



À positionner

1. sur l'intérieur du poignet
2. le bras à la hauteur du cœur
3. immobile

En dehors de ces tailles,

les résultats de mesure ne sont pas garantis :

- si le brassard est trop petit, les valeurs lues seront trop élevées
- si le brassard est trop large, les valeurs lues seront trop faibles

Dix règles d'or pour bien mesurer sa tension artérielle



1• Prendre sa tension toujours à la même heure, car notre tension artérielle varie environ 100 000 fois sur une journée



2• Ne pas fumer ou boire de café dans l'heure précédant la mesure



3• Prendre sa tension après deux ou trois minutes de repos en position assise et détendue



4• Ne pas prendre sa tension en ayant une forte envie d'uriner



5• Lire attentivement le mode d'emploi avant d'effectuer une mesure



6• Maintenir le brassard à hauteur du cœur pendant la mesure pour les modèles poignet



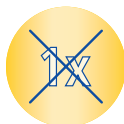
7• Ne pas bouger et ne pas parler pendant la mesure



8• Attendre au moins une minute entre deux mesures consécutives



9• Incrire les résultats dans un carnet de mesures



10• Prendre régulièrement sa tension



Tensoval® Duo Control



Tensoval® mobil