

MA PRESSION ARTÉRIELLE

Une pression artérielle élevée est le principal facteur de risque d'avoir un AVC. Il est important de prendre régulièrement sa tension artérielle. Même si vous n'avez aucun antécédent de pression artérielle élevée, vérifier sa pression à la maison peut fournir des renseignements utiles tant pour vous que votre fournisseur de soins.



À la maison, l'objectif de la plupart des gens est de ne pas dépasser 135/85. **Votre objectif est _____.** Consultez votre fournisseur de soins pour établir votre objectif.

Si votre pression moyenne est trop élevée, prenez rendez-vous avec votre équipe de soins.

PRENDRE MA PRESSION ARTÉRIELLE

COMMENT PRENDRE SA PRESSION?

Pour prendre sa pression artérielle à la maison :

- Assoyez-vous pendant 5 minutes.
- Ne croisez pas les jambes et mettez les pieds à plat au sol.
- Le dos et le bras doivent être bien soutenus et le bras doit être à la hauteur du cœur.
- Placez le brassard directement sur la peau à 3 cm (1½ po) au-dessus du coude.
- Restez calme pendant la prise de la pression.

QUAND PRENDRE LA PRESSION?

Prenez-la 2 fois le matin et 2 fois le soir (attendez 1 minute après la 1re prise et écrivez le 2e résultat) :

- pendant 7 jours avant un rendez-vous médical;
- après un changement de médicament;
- selon les indications de votre fournisseur de soins.

Essayez de choisir un bon moment, par exemple :

- avant de prendre vos médicaments;
- après avoir vidé votre vessie;
- 1 heure après avoir consommé de la caféine ou du tabac;
- 30 minutes après avoir fait de l'exercice.

Le moment idéal pour prendre la pression peut être :

- avant le déjeuner et 2 heures après le souper.

Notez vos résultats.

- Tenez un journal;
- Montrez vos résultats à votre fournisseur de soins.



Prenez la pression le matin avant le déjeuner et la prise des médicaments.

Et le soir au moins 2 heures après le souper.

ACHAT D'UN TENSIOMÈTRE



1. Choisissez un tensiomètre (appareil de mesure de la pression artérielle) recommandé par Hypertension Canada (il aura le logo de cet organisme sur la boîte) :

Allez à hypertension.ca (<https://hypertension.ca/fr/public>) pour voir la liste des appareils recommandés.

2. Assurez-vous que le brassard est de la bonne taille.

La taille est indiquée sur la boîte. Demandez à un pharmacien ou à un membre du personnel de vérifier que la taille du brassard est adaptée à votre bras.

3. Vérifiez que votre tensiomètre fonctionne correctement.

Apportez-le à votre prochain rendez-vous médical et comparez ses résultats à ceux de l'appareil du professionnel de la santé.

Conseil : Le coût d'un tensiomètre pourrait être couvert par une assurance si vous avez une ordonnance. Discutez avec votre équipe de soins des autres possibilités de prise de la pression artérielle si le coût est un problème (comme les options à la pharmacie ou dans la communauté).

