



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Carte de suivi de

Plusieurs facteurs peuvent influencer sur la tension lorsqu'on la mesure. Voici certaines précautions à prendre :

- Reposez-vous pendant cinq minutes, assis calmement, avant la mesure de la pression.
- Lors de la mesure, asseyez-vous, le dos appuyé, les jambes décroisées et les pieds appuyés à plat au sol.
- Appuyez le bras sur une surface, à la hauteur du cœur.
- Utilisez un brassard de dimension adéquate. Un brassard trop petit peut surévaluer la pression artérielle. Consultez votre pharmacien pour connaître la bonne grandeur.
- Évitez de fumer, de boire un thé, un café ou une boisson énergisante ou caféinée 30 minutes avant la mesure de la pression.

Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.

Mes valeurs cibles sont de _____ / _____ mm HG.

J'utilise mon bras ☐ gauche ☐ droit

[illegible]