

Mesurez la tension de vos proches : l'hétéromesure

Vous pouvez mesurer la tension artérielle des personnes ayant besoin d'aide, puis communiquer les résultats au médecin traitant. Voici comment.

Le bon geste

- Installez l'appareil sur une table.
- Faites asseoir la personne confortablement pour un repos de 5 minutes.
- Enfilez le brassard gonflable au niveau du bras qui est sans vêtement.
- Ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant, le tuyau est dirigé vers la main.
- Placez le bras sur la table à la hauteur du cœur, (c'est-à-dire au niveau de la poitrine à hauteur du sein) ; il doit être fléchi, comme sur le dessin ; la personne ne doit pas serrer le poing.
- Une fois installé, déclenchez l'appareil pour gonfler le brassard ; pendant le gonflage et le dégonflage la personne reste détendue sans parler.



Pour vous familiariser avec l'appareil, faites quelques essais sans tenir compte des premiers résultats.

Au bon moment : matin et soir, 3 fois de suite

Mesurez la tension, matin et soir pendant 3 jours de suite, au minimum :

- le matin, avant le petit-déjeuner et avant la prise des médicaments ;
- le soir, avant le coucher ;
- le matin et le soir, répétez la manœuvre 3 fois de suite, à 1 ou 2 minutes d'intervalle.

Communiquez les résultats au médecin

Recopiez tous les résultats des mesures sur une fiche et/ou sur le site internet www.automesure.com. N'éliminez pas certaines mesures sous prétexte qu'elles vous paraissent trop élevées.

Il faut recopier exactement les chiffres lus sur l'écran.

Pour en savoir plus consultez le site  automesure.com

Voir la démonstration vidéo et le test de connaissance.
Communiquez la fiche des résultats au médecin.
