

# 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](http://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 

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

---