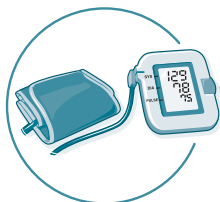
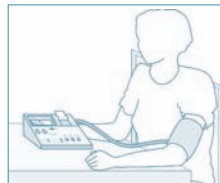


AUTOMESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE : Étude FIRSTMAPPP



1/ Mesurer

- Lisez le mode d'emploi de votre tensiomètre.
- Installez l'appareil sur une table.
- Asseyez-vous, remontez votre manche.
- Reposez-vous 5 minutes environ.
- Enfilez le brassard au niveau de votre bras, et ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant.
- Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre cœur (au niveau de votre poitrine à la hauteur de votre sein). Il doit être fléchi comme sur le dessin.
- Déclenchez l'appareil pour gonfler le brassard (pendant le gonflage et le dégonflage ne bougez pas et restez détendu).



Pour vous familiariser avec votre appareil, faites plusieurs essais sans tenir compte des premiers résultats, puis :



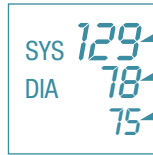
Mesurez votre tension, matin et soir, pendant 7 jours de suite :

- **Le matin**, avant le petit-déjeuner, avant de prendre vos médicaments.
- **Le soir**, avant de vous coucher.
- **Le matin et le soir**, répétez la manœuvre 3 fois de suite, à 1 minute d'intervalle.

Il ne sert à rien de mesurer votre pression artérielle à d'autres moments de la journée, sauf exception. Ces mesures supplémentaires compliqueraient inutilement l'analyse de votre médecin.



2/ Recopier



PAS correspond à **pression artérielle systolique**.
PAD correspond à **pression artérielle diastolique**.
Pulse correspond au **rythme cardiaque** : il n'est pas besoin de recopier ce chiffre.

Pendant vos mesures, recopiez avec un crayon vos résultats sur le tableau ci-contre.



Nota bene : Les chiffres lus à l'écran de votre tensiomètre doivent être recopiés à l'identique. Par exemple, si vous lisez 129, recopiez exactement 129, mais n'écrivez pas 12,9 et n'arrondissez pas le chiffre (en écrivant 130 ou 13, par exemple).

A remplir par le médecin investigateur

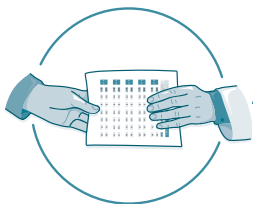
Nom du Médecin :

Date du prochain rendez-vous :

Date du début de la prochaine automesure :

Date de la 1^{ère} mesure

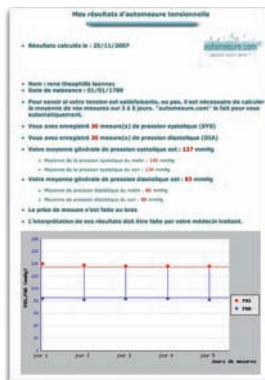
		Mesure 1		Mesure 2		Mesure 3	
		SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Jour 1	Matin						
Date	Soir						
Jour 2	Matin						
Date	Soir						
Jour 3	Matin						
Date	Soir						
Jour 4	Matin						
Date	Soir						
Jour 5	Matin						
Date	Soir						
Jour 6	Matin						
Date	Soir						
Jour 7	Matin						
Date	Soir						



3/ Communiquer

Rapportez cette feuille lors de la consultation pour présenter vos résultats à votre médecin.

- Si vous avez internet, à la fin de la semaine d'automesure tensionnelle, allez sur le site automesure.com à la rubrique « Firstmapp », saisissez toutes vos mesures en suivant les instructions en ligne. Vous obtiendrez vos résultats sous la forme d'un graphique couleur que vous pouvez conserver.



NOM Prénom

Pour en savoir plus :

