

TABLEAU DE PRESSION ARTÉRIELLE (PA)

Nom : \_\_\_\_\_

Cible moins de : \_\_\_\_\_

DDN : \_\_\_\_\_

Professionnel de santé : \_\_\_\_\_

\*\*\* Si et **SEULEMENT SI** les moyennes sont **AU-DESSUS de la cible** déterminée par le médecin, faire parvenir le tableau aux membres de l'équipe de professionnels pour évaluation. \*\*\*

Via courriel : [requete@cmlevislauzon.ca](mailto:requete@cmlevislauzon.ca) (Ou en personne à la clinique)

DATE		HEURE	Pression #1 (après détente 5 min)	Pression #2 (après 2-5 min d'attente)	FRÉQUENCE CARDIAQUE	COMMENTAIRES
			<i>Systolique / Diastolique</i>	<i>Systolique / Diastolique</i>	<i>Battements/min</i>	
<i>Exemple</i>		<i>8h45</i>	<i>143/75</i>	<i>132/70</i>	<i>68</i>	<i>Stress +</i>
JOUR 1	MATIN					
	SOIR					
JOUR 2	MATIN					
	SOIR					
JOUR 3	MATIN					
	SOIR					
JOUR 4	MATIN					
	SOIR					
JOUR 5	MATIN					
	SOIR					
JOUR 6	MATIN					
	SOIR					
JOUR 7	MATIN					
	SOIR					
<b>MOYENNES des 2<sup>e</sup> mesures des jours 2 à 7</b> <i>Additionnez les valeurs systoliques puis diviser par 6.</i> <i>Répétez pour les diastoliques et les fréquences</i> <i>cardiaques</i>				Matin :  Soir :	Matin :  Soir :	

## Consignes pour bien mesurer votre pression artérielle à la maison

- Mesurez votre pression matin et soir pendant 7 jours
- Idéalement, ne pas fumer ni boire de la caféine 30 minutes avant
- Assurez-vous d'être allé à la toilette avant de prendre les mesures
- Prendre 2 mesures de votre pression : Détendez-vous 5 minutes, prenez la première mesure. Attendez de 2 à 5 minutes puis reprenez votre pression une deuxième fois. Inscrivez vos mesures sur la feuille remise par votre médecin. Calculez vos moyennes.

\*\*\* Si et **SEULEMENT SI** les moyennes sont **AU-DESSUS de la cible** déterminée par le médecin, faire parvenir le tableau aux membres de l'équipe d'infirmières de la clinique pour évaluation.

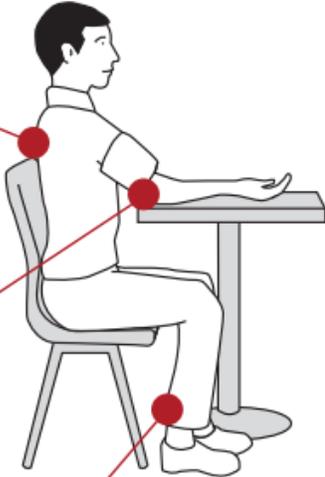
Via courriel : [requete@cmlevislauzon.ca](mailto:requete@cmlevislauzon.ca) (Ou en personne à la clinique) \*\*\*

### TECHNIQUE DE MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE



L'exactitude du diagnostic commence par l'exactitude des mesures. Des mesures valides sont essentielles pour le diagnostic et le suivi.

- ✓ Être en position assise
- ✓ Avoir le dos appuyé
- ✓ Utiliser un brassard de taille appropriée au bras
- ✓ Dégager et soutenir le bras
- ✓ Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur
- ✓ Installez le brassard selon les recommandations du fabricant
- ✓ Ne pas parler ni bouger avant et durant les mesures
- ✓ Décroiser les jambes
- ✓ Poser les pieds à plat au sol



Voici une technique recommandée par  
*Hypertension Canada*

Pour en savoir davantage sur  
l'hypertension artérielle, consultez ces  
liens fiables.

[www.hypertension.qc.ca](http://www.hypertension.qc.ca)

[www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)

[www.coeuretacv.ca](http://www.coeuretacv.ca)