

Surveiller votre pression artérielle

Quel appareil faut-il utiliser?



Choisissez un tensiomètre à brassard approuvé (www.hypertension.ca/fr), p. ex. de marque Omron® ou LifeSource®.

Assurez-vous que le brassard est de la bonne taille

- La taille est indiquée sur la boîte
- Mesure du tour de bras : _____ cm OU _____ po

Assurez-vous que l'appareil fonctionne bien

Apportez-le à votre prochain rendez-vous médical et demandez à votre médecin ou pharmacien de vérifier le tensiomètre pour s'assurer qu'il est précis.



Comment mesurer la pression artérielle?



Pour mesurer votre pression à la maison :

- Restez tranquille pendant 5 minutes avant de commencer.
- Asseyez-vous les jambes décroisées, les pieds à plat sur le sol.
- Mettez le brassard pneumatique sur un bras nu, 3 cm au-dessus du pli du coude.
- Essayez de ne pas parler lorsque vous prenez votre mesure.

Quand faut-il mesurer la pression artérielle?

Mesurez votre pression 2 fois le matin et 2 fois le soir (attendez 1 minute entre les 2 mesures et notez le 2^e résultat)

- Pendant 7 jours avant un rendez-vous médical
- Après un changement de médicament
- Selon les indications de votre professionnel de la santé

Le moment idéal pour prendre votre pression :

- Avant de prendre vos médicaments
- Après avoir uriné où être allé(e) à la selle
- Une heure après avoir bu du café ou avoir fumé
- Trente minutes après avoir fait de l'activité physique

Le moment idéal pour prendre votre pression :

- Avant le déjeuner et 2 heures après le souper

Enregistrez vos résultats

- Conservez vos lectures dans un journal.
- Montrez vos résultats à votre professionnel de la santé.



Quel est le résultat à viser?



Généralement, votre pression à la maison devrait être inférieure à 135/85 mm Hg. Votre objectif : _____

Consultez votre professionnel de la santé pour connaître votre objectif. Si la moyenne de vos lectures est supérieure à votre objectif, prenez rendez-vous avec votre médecin de famille.

Abandonnez le tabac

Cesser de fumer est le geste le plus important que vous puissiez poser pour être en meilleure santé.

Cela réduira considérablement votre risque d'AVC.



Voici quelques conseils pour vous aider à arrêter de fumer :

- Choisissez une date dans les 30 prochains jours. D'ici là, diminuez à chaque jour le nombre de cigarettes que vous fumez.
- Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée.
- Parlez à votre médecin de famille. Il existe plusieurs produits de désaccoutumance au tabac qui peuvent soulager les symptômes de sevrage et augmenter les chances de réussite.
- Apprenez à comprendre vos éléments déclencheurs et soyez prêt à les gérer ou à les éviter.
 - Exemple : Je suis tenté de fumer pendant ma pause au travail. Je vais plutôt aller me promener.
- Participer dans un programme de suivi augmente énormément vos chances de cesser de fumer. Examinez les ressources qui existent dans votre communauté qui peuvent vous aider à atteindre le succès.

| Situation | Mon Plan |
|-----------|----------|
| | |
| | |
| | |

Pour avoir plus d'information et des ressources de votre région, Appelez Télésanté Ontario au 1866-797-0000 pour l'assistance 24 heures sur 24