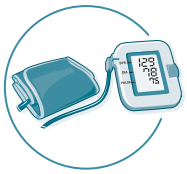
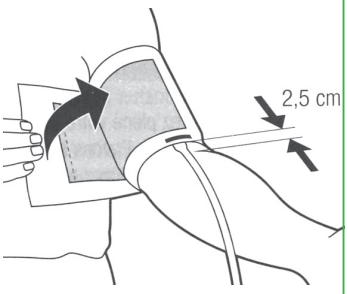
Hy-Result
STAY IN THE GREEN

automesure.com
mesurez votre santé !

Automesure de la tension artérielle

Mesurez votre tension





❶ Lisez le mode d'emploi de votre tensiomètre.

❷ Installez l'appareil sur une table.

❸ Asseyez-vous, remontez votre manche.

❹ Reposez-vous 5 minutes environ.

❺ Enfilez le brassard au niveau de votre bras, et ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant.

❻ 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.

❼ 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, 3 fois le matin et 3 fois le soir, pendant 3 à 7 jours de suite :

- **Le matin,** avant le petit-déjeuner, avant de prendre vos médicaments.
- **Le soir,** en fin de journée au calme.
- **Répétez** la mesure de la tension 3 fois de suite à 1 ou 2 minutes d'intervalle.

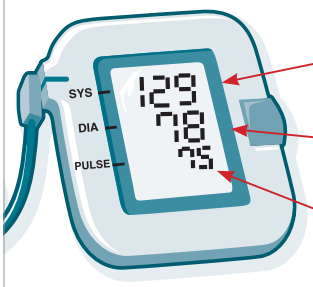
* *Les appareils de poignet ne sont pas recommandés. Une liste d'appareils validés se trouve sur le site www.automesure.com*

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. Souvent, on demande de faire les mesures **3 jours de suite**, mais **5 ou 7 jours** peuvent être préférables.
Il est simple de faire les mesures les jours précédant la consultation afin de communiquer des résultats récents au médecin.
Lorsque le traitement contre la tension a été récemment changé, on recommande souvent de faire l'automesure **4 ou 6 semaines** après la modification.
Lorsque la tension est bien équilibrée avec un traitement stable, un contrôle par automesure **tous les 3 à 6 mois** est suffisant. Il n'est pas nécessaire de prendre sa tension tous les jours au fil des semaines et des mois, sauf cas particuliers.

Votre médecin est le mieux placé pour vous préciser la durée et la fréquence adaptées à votre situation personnelle.

Recopiez tous vos résultats de tension

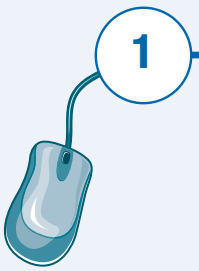
Pendant vos mesures, recopiez tous vos résultats avec un crayon sur le tableau page 4.



- **SYS** correspond à pression artérielle systolique.
- **DIA** correspond à pression artérielle diastolique.
- **PULSE** correspond au rythme cardiaque : il n'est pas besoin de recopier ce chiffre.

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).

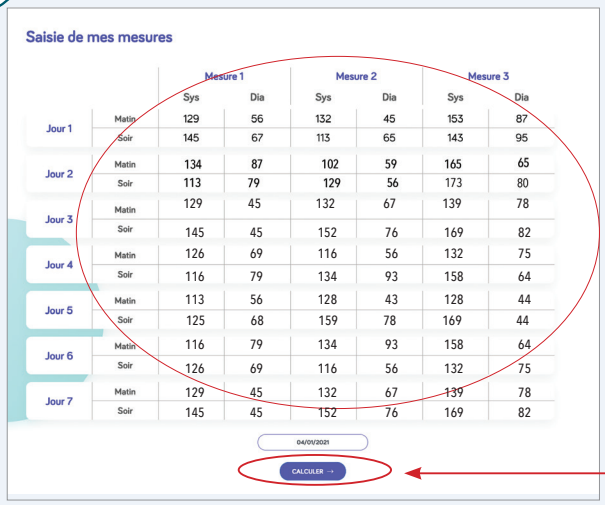
Avec Internet calculez la moyenne de votre tension pour interpréter vos résultats



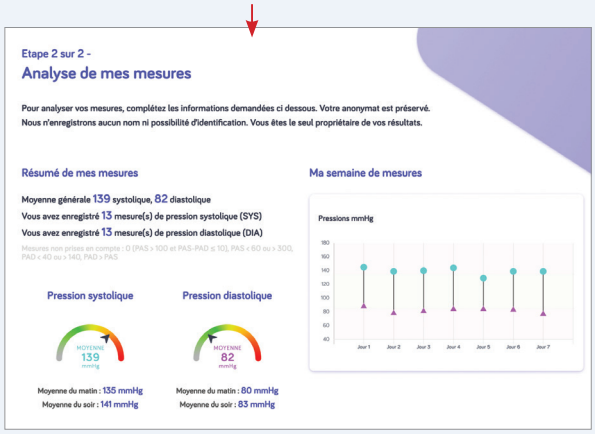
1 Connectez-vous sur :
www.automesure.com
cliquez sur Hypertension artérielle
puis sur Vos mesures

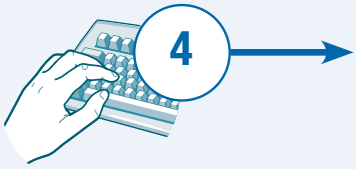
2 Saisissez toutes vos mesures
sur la fiche
qui apparaît sur l'écran

3 Toutes vos mesures saisies
cliquez sur CALCULEZ

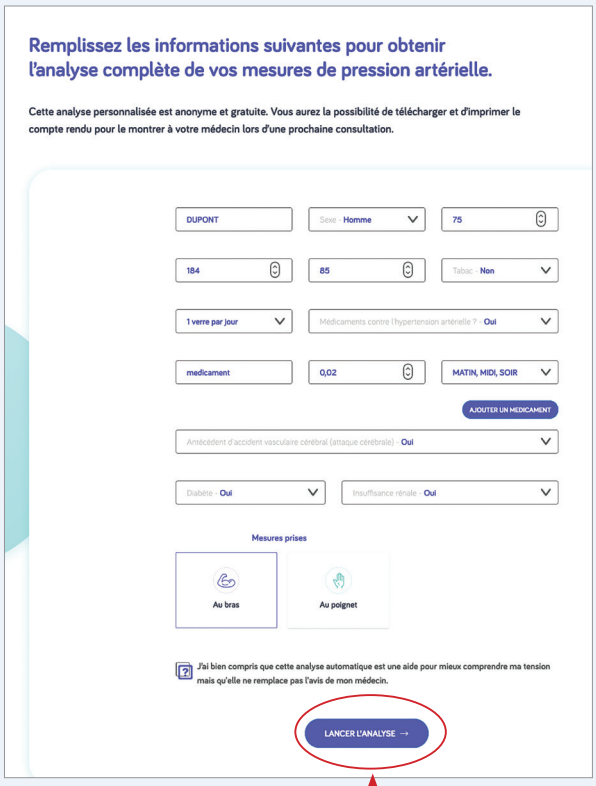


ET OBTENEZ L'ANALYSE DE VOS MESURES



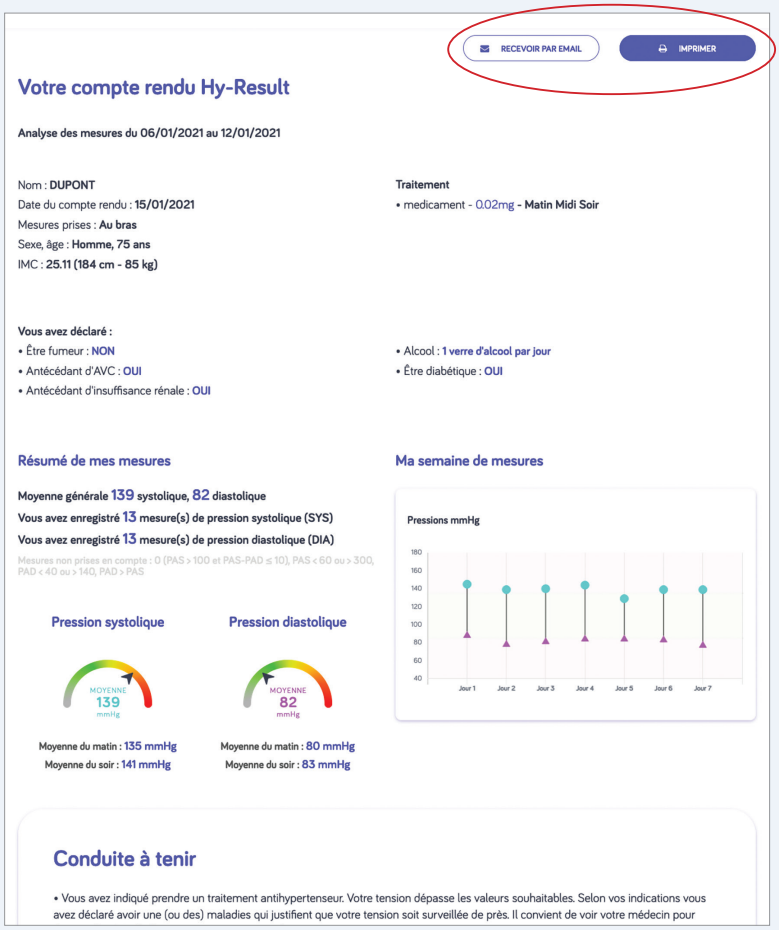


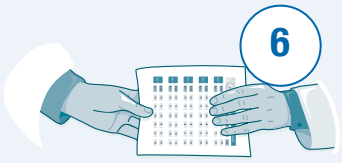
Répondez à toutes les informations demandées pour l'analyse personnalisée de votre cas



Cliquez sur < LANCER ANALYSE > POUR OBTENIR VOTRE COMPTE RENDU

Recevez votre compte rendu Hy-Result en PDF télécharger et imprimer ou le recevoir par e-mail





Communiquez votre compte rendu

imprimez-le et apportez-le à votre médecin lors de la consultation (vous pouvez l'archiver dans votre dossier médical, il est au format PDF, vous pouvez l'envoyer par courrier électronique).

Comment est ma tension ?

Au domicile en automesure, la tension est considérée comme normale lorsque la moyenne de pression systolique est au-dessous de 135 mmHg et la moyenne de pression diastolique au-dessous de 85 mmHg.

Ces valeurs de normalité peuvent être plus basses en cas de diabète ou d'insuffisance rénale. Pour les sujets âgés de plus de 80 ans, les valeurs recommandées sont différentes.

Pour juger vous-même votre situation, aidez-vous de l'interprétation automatique de vos résultats sur **automesure.com** ou **hy-result.com**

Tension systolique
Bien contrôlée

Tension systolique
mal contrôlée

Si vous n'avez pas internet, remplissez la fiche ci-après et apportez-la à votre médecin.

Date de la 1re mesure : J J M M A A A A

		Mesure 1		Mesure 2		Mesure 3	
		SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
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						
Moyenne globale :							

automesure.com
mesurez votre santé !

Hy-Result est un algorithme d'aide à l'interprétation des résultats d'automesure de la pression artérielle. Il a fait l'objet d'études de validation clinique supervisées par un comité scientifique international. Pour en savoir plus, voir le site hy-result.com

© Thot-e-sante, Paris février 2021