Comment mesurer ma tension artérielle ?

- Mesurez votre tension artérielle tous les jours à peu près à la même heure :

  - Avant la prise de médicaments hypotenseurs
  - Ne pas fumer ni consommer de boissons caféinées dans la demi-heure précédant la mesure

- Mesurez votre tension artérielle en position assise, le bras nu, soutenu et le coude plié

- Brassard bien placé :

  - Les droitiers mesurent à gauche.
  - La circulation sanguine dans le bras ne doit pas être entravée.
  - Le bord inférieur du brassard est situé à 2 ou 3 cm au-dessus du pli du coude.
  - Il n'y a pas de pli dans le tuyau du brassard.

- Ne pas parler/bouger pendant la mesure

- Évitez de mesurer votre tension artérielle pendant les périodes suivantes :

  - juste après le lever
  - immédiatement après le repas
  - juste avant le coucher
  - après un effort ou un stress

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 29/09/2023 0520 6381-FR