

## FICHE INFORMATION AUTOMESURE TENSIONNELLE

L'hypertension artérielle est une maladie chronique pour laquelle le taux d'hypertendus contrôlé reste insuffisant, tout juste un patient sur 2. Ceci est fortement favorisé par l'inertie thérapeutique, à savoir l'absence d'adaptation de traitement de votre pathologie basé sur la prise tensionnelle en consultation.

Pour pallier à ce phénomène, les dernières recommandations de bonne pratique préconisent le suivi d'une hypertension artérielle via des mesures tensionnelles réalisées à votre domicile, se nommant AutoMesure Tensionnelle (AMT).

Il s'agit d'un brassard tensionnel prenant les mesures automatiquement et de manière fiable, accessible en vente libre en pharmacie. A noter que ce brassard n'est pas remboursé, mais coûte une trentaine à une quarantaine d'euros, et dure alors plusieurs années.

En effet, les mesures en consultation sont insuffisantes pour apprécier au mieux votre profil tensionnel. Vous trouverez sur " AMT " le feuillet d'automesure tensionnelle à compléter idéalement avant chaque consultation auprès de votre médecin traitant ou de votre cardiologue.

Les règles sont simples, à savoir :

- Mesures à réaliser sur 3 jours consécutifs.
- Mesures à effectuer matin au réveil et soir avant le coucher, au bord du lit, au nombre de 3, successivement.
- Les conditions de mesures sont à respecter (Pas de stimulus extérieur, pas de TV, musique, téléphone, pas de discussion avec un proche etc..) : le calme est de rigueur.
- Brassard radial (poignet) ou huméral (bras), mesure à réaliser sur bras dominant (droit si droitier / gauche si gaucher).
- Si brassard radial, positionnement du brassard à hauteur du coeur, soit le positionner en regard du coeur.

Vous complétez en fonction des valeurs retrouvées sur votre appareil sur le feuillet ci-joint, à réaliser avant chaque renouvellement d'ordonnance et/ou consultation auprès de votre cardiologue.

# Relevé d'automesure

Nom : .....  
Prénom : .....  
Semaine du : ..... au : .....  
Traitement : .....

Inscrivez tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran de votre appareil de mesure :  
▶ la pression systolique (= PAS = pression maximum)  
▶ la pression diastolique (= PAD = pression minimum)

	Jour 1		Jour 2		Jour 3		
	systolique	diastolique	systolique	diastolique	systolique	diastolique	
MATIN	mesure 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Moyenne systolique <input type="text"/>
	mesure 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	mesure 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
SOIR	mesure 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Moyenne diastolique <input type="text"/>
	mesure 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	mesure 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	