

PHARMACIE Henriville

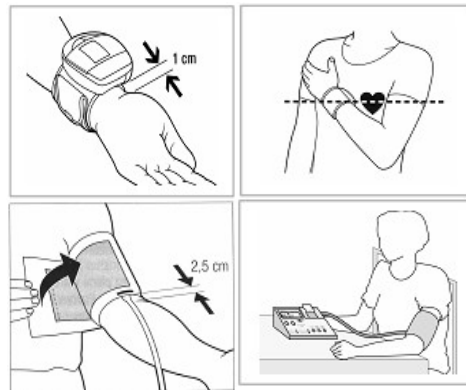
Comment mesurer sa tension

Quand ?

- **Le matin**, entre le lever et le petit déjeuner, avant de prendre ses médicaments. **Et le soir** avant le coucher.
- Faire **3 prises** de suite avec au moins 1 minute d'écart entre chaque, **3 jours** de suite.

Comment ?

- Se reposer cinq minutes environ.
- S'asseoir confortablement. Choisir toujours le même bras pour effectuer les mesures.
- Ôter la montre et tout vêtement serrant le bras.
- Reposer l'avant-bras sur la table, coude fléchi.
- Pour un tensiomètre s'adaptant au bras, l'ajuster sur le bras 2,5cm au dessus du coude, tuyau dirigé vers le bas.
- Pour un tensiomètre s'adaptant au poignet, le placer à 1cm environ du poignet. Poser le coude sur la table et **mettre le poignet à la hauteur du cœur**.
- Pendant la mesure, ne pas parler, ne pas bouger et rester détendu, sans serrer le poing.
- Noter tous les résultats sur le relevé d'auto-mesure tensionnelle.



Retrouvez nous sur internet:

pharmacie-henriville.atspace.eu

Pharmacie Henriville
195 rue St Fuscien Amiens

Ouvert de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 20h00

03 22 47 13 03

Livraison à domicile