

Mesure correcte de la tension artérielle

Informations générales

La tension artérielle varie au cours de chaque battement de cœur et fluctue constamment pendant la journée. Elle peut être influencée directement par les facteurs suivants:

- La posture et le mouvement
- Les activités (faire du sport, manger, fumer, consommer des boissons contenant de la caféine)
- Les maladies (par ex. fièvre) ou la prise de médicaments
- La température corporelle
- La condition psychique (stress, etc.)

Les règles d'utilisation suivantes doivent être observées pour que le tensiomètre puisse toujours déterminer des valeurs correctes et comparables.

Manchette

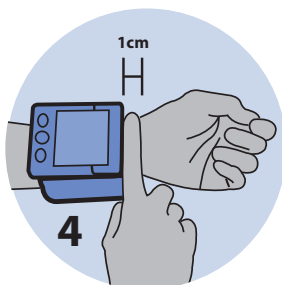
Mesures au bras

- Utiliser une manchette de taille adéquate
- Bien positionner la manchette (bord inférieur à 1.5-2.5 cm au-dessus du pli du coude directement sur le bras nu ou habillé légèrement, le tube à air centré sur le pli du coude) (1)
- Il faut que deux doigts peuvent glisser entre la manchette et le bras (2)
- S'assurer que le tube à air n'est pas plié (3)



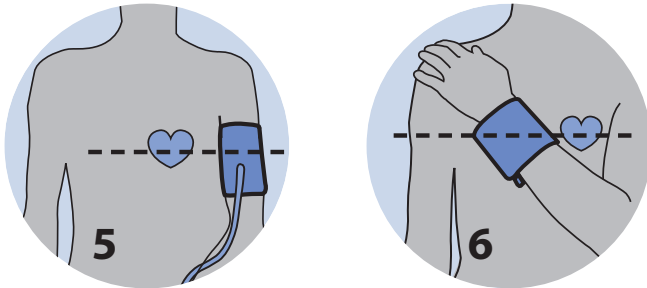
Mesures à l'avant-bras

- Retirer montre-bracelet, bijoux, etc.
- Appliquer la manchette sur l'avant-bras nu
- Placer l'appareil sur le poignet gauche (le bord droit de la manchette à env. 1 cm du poignet) (4)
- Le tensiomètre doit reposer sur la face interne de l'avant-bras
- Fixer la fermeture velcro de manière à ne pas laisser d'air entre la manchette et le poignet



Posture de l'utilisateur et position de la manchette

Pendant la mesure, l'utilisateur doit être confortablement assis et détendu, le dos reposant sur le dossier du siège. Les manches retroussées ne doivent pas serrer. La manchette doit être placée à hauteur du cœur:



Mesures au bras

Le bras repose sur la table, librement et sans effort. La manchette se trouve à hauteur du cœur (5).

Mesures à l'avant-bras

Le bras doit être maintenu de manière à ce que l'appareil se trouve à hauteur du cœur (6).

Mesures

Il se peut que la tension artérielle mesurée ne soit pas la même aux deux bras. Il est recommandé de toujours mesurer la tension au bras affichant les valeurs supérieures.

Avant la mesure

- Des mesures comparatives doivent toujours être effectuées sans stress et à la même heure du jour
- Attendre au moins une heure après avoir fait du sport, fumé ou consommé des boissons contenant de la caféine, et au moins 30 minutes après un repas avant d'effectuer la mesure
- La température corporelle doit être normale (l'utilisateur ne doit pas avoir froid ni suer pendant la mesure)
- Rester assis et se détendre pendant au moins 5 minutes dans un endroit calme avant chaque mesure

Pendant la mesure

- Ne pas parler
- Respirer normalement
- Ne pas actionner les muscles du bras et de la main

Important

Attendre au moins 5 minutes entre deux mesures!

Contrôle et étalonnage du tensiomètre

Le tensiomètre doit être contrôlé et au besoin étalonné à intervalles réguliers, en tout cas

- tous les 2 ans s'il est utilisé 3x par jour
- après une chute ou une exposition de l'appareil à l'humidité ou à des températures extrêmes.

N'hésitez pas à nous contacter en cas de doute ou pour tout renseignement complémentaire.