

QU'EST-CE QU'UN TENSIOMÈTRE AMBULATOIRE?

C'est un **appareil de surveillance de la tension artérielle portatif**. Il sert à mesurer et à enregistrer la tension artérielle à des moments précis durant 24 heures. Il comprend un **brassard** qui est relié à un **moniteur très léger** par un **tube de caoutchouc flexible**. Le moniteur est placé dans une poche qui est retenu à la taille grâce à une ceinture, ou porté en bandoulière sur l'épaule. À intervalles réguliers, soit habituellement toutes les 30 minutes, le jour, et 60 minutes, la nuit, le tensiomètre **mesure et enregistre votre tension artérielle** sans que vous ayez à interrompre vos activités habituelles.

Grâce aux mesures qui auront été enregistrées à intervalles réguliers **pendant 24 heures**, votre médecin aura une meilleure compréhension des variations de votre tension artérielle durant toute une journée.

Que se passe-t-il AVANT le test?

Portez des **vêtements amples et confortables**, et une **ceinture** pour fixer le moniteur à votre taille. Si vous travaillez le soir ou la nuit, il est important de le mentionner à la ou au technologue de manière à régler les mesures et les enregistrements aux bons moments sur le moniteur.

Rappelez-vous que vous **ne pourrez pas prendre ni bain ni douche durant le test**. Veuillez en tenir compte avant d'arriver à l'Hôpital. Il ne faut pas retirer l'appareil pour la durée du test.

Que se passe-t-il DURANT le test?

- Il est important que vous **notiez brièvement dans le journal** qui vous aura été remis ce qui suit :
 - les **activités physiques ou expériences émotionnelles difficiles ou inhabituelles**;
 - **vos symptômes** tels que des étourdissements, des faiblesses ou maux de tête qui peuvent être causés par votre tension artérielle.
- Au moment de porter le tensiomètre, **décrivez brièvement dans le journal vos activités quotidiennes**.
- Le brassard du tensiomètre **se gonflera toutes les 30 minutes jusqu'à 22 heures puis toutes les 60 minutes jusqu'à 7 heures** pour ensuite reprendre des intervalles de 30 minutes.
- Il est important que vous **détendiez votre bras** quand le brassard se gonfle.
- Si le brassard se gonfle plus d'une fois dans un même cycle, c'est parce que vous bougez les bras excessivement ou que le moniteur n'a pas pu mesurer précisément votre tension artérielle. Gardez votre bras détendu et immobile.
- Si le brassard ne se dégonfle pas, appuyez sur le bouton sur le moniteur, ce qui stoppera le processus. L'enregistrement de votre tension artérielle sera simplement reporté au prochain cycle programmé.
- Vérifiez le brassard régulièrement et prenez soin que les flèches demeurent alignées l'une sur l'autre et que la tubulure est toujours bien fixée au moniteur.
- Consacrez-vous à vos occupations habituelles.
- Prenez vos médicaments comment à l'habitude.
- Vous devez **porter le tensiomètre en tout temps durant le test pour assurer l'exactitude des données**. Vous pourrez le **retirer à la date et à l'heure indiquées par la ou le technologue**.
- Vous devrez retourner le moniteur Holter et votre journal à l'Hôpital au moment indiqué.

COMMENT VAIS-JE OBTENIR LES RÉSULTATS?

- Un cardiologue analysera toutes les données qui auront été enregistrées à la conclusion du test et passera en revue les résultats avec vous. Votre médecin recevra un rapport dans un délai de 8 à 10 jours.
- La ou le technologue ne sera pas en mesure de vous donner les résultats.