

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**. 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 le tube 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.

WHAT IS AN AMBULATORY BLOOD PRESSURE MONITOR?

It is a **portable blood pressure recording device**. It is used to record blood pressure readings at specified times during a 24-hour period. The monitor consists of an **arm cuff** attached by a **flexible rubber tube** to a **light-weight monitor**. The monitor sits in a pouch held by a waist belt or a shoulder strap. At regular intervals, usually every 30 minutes during the day and 60 minutes at night, **your blood pressure is measured and recorded** while you are going about your everyday activities.

As your blood pressure is being measured at regular intervals **over a span of 24 hours**, your doctor will be able to get clear a picture of how your blood pressure changes throughout the day.

What Happens BEFORE the Test?

Wear loose, comfortable clothing. It is important to let the technologist know if you are a shift worker so that the correct timing of the measurements can be programmed on the monitor.

It is important to remember that for the duration of the test, **you will not be permitted to bathe or shower**. Please consider this before your arrival. The device may not be removed for the duration of the test.

What Happens DURING the Test?

- It is important that you **record briefly in the journal** that you have been provided with the occurrence of the following:
 - **Strenuous or unusual physical or emotional activities or experiences.**
 - **Symptoms** such as dizziness, lightheadedness or headaches that may be associated with your blood pressure.
- **Briefly summarize in the journal your daily activities** while wearing monitor.
- **The monitor will inflate every 30 minutes until 10 p.m., and then every 60 minutes until 7 a.m.** It will resume taking blood pressure every 30 minutes thereafter.
- It is important to **relax your arm** while cuff is inflating.
- If monitor inflates more than once during cycle, it is due to excessive arm movement, or because it was unable to accurately assess blood pressure. Please keep your arm relaxed and motionless.
- If the cuff does not deflate, press on the “stop button” located on the monitor. This will abort the procedure. Your blood pressure measure will default recording to the next programmed cycle.
- Verify the blood pressure cuff periodically to ensure that arrows are aligned and tubing is correctly attached to device.
- Carry on with your normal routine.
- Take your medication as usual.
- The monitor **must be worn at all times during the examination to accurately record data**. You are **not permitted to remove until the time specified by technologist**.
- You will need to return the monitor, pouch, wires and journal to the Hospital at the set date and time.

HOW DO I GET THE RESULTS?

- The cardiologist will analyze all the data obtained after the test is completed, and review the results with you. A report will be sent to your doctor within 8 to 10 business days.
- The technologist will not able to provide you with test results.