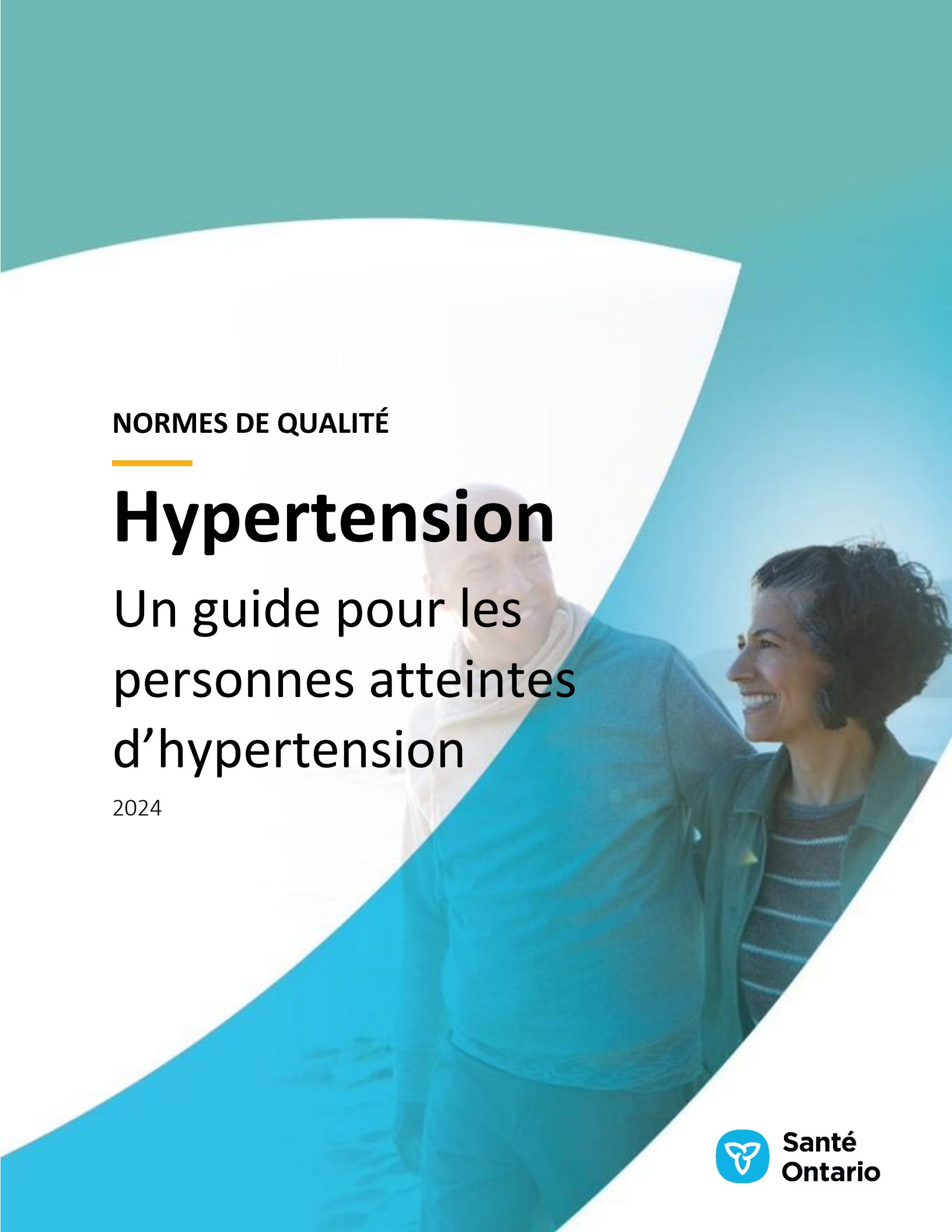
NORMES DE QUALITÉ

Hypertension

Un guide pour les personnes atteintes d'hypertension

2024



Santé Ontario

Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, les cliniciens et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différentes importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, de partenaires de soins, de cliniciens et de chercheurs.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur l'hypertension (tension artérielle élevée). Il présente les 8 principaux domaines dans lesquels les cliniciens peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins prodigués aux adultes atteintes d'hypertension. Le guide du patient comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec tes cliniciens, ainsi qu'un lien vers des ressources utiles.

Qu’est-ce que l’hypertension?

Lorsque vous êtes atteint d’hypertension, votre cœur doit travailler plus fort pour pomper le sang dans votre corps.

Il se peut que vous ne vous sentiez pas différent ou que vous ne ressentiez aucun symptôme de l’hypertension. Mais si elle n’est pas prise en charge, l’hypertension peut endommager vos artères, vos reins ou d’autres organes. Elle peut également entraîner des problèmes de santé plus graves, comme une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Il est important d’avoir un diagnostic, qui vous permettra alors de prendre des mesures pour rester en bonne santé et bien vivre.

Quand l’hypertension constitue-t-elle une urgence?

La plupart des personnes atteintes d’hypertension ne présentent aucun symptôme. Si vous êtes atteint d’hypertension et que vous présentez l’un de ces symptômes, **rendez-vous aux urgences ou appelez le 9-1-1** :

- Douleur dans la poitrine
- Difficulté à respirer ou à parler
- Engourdissement soudain du visage, du bras ou de la jambe
- Mal de tête intense
- Perte de vision
- Rythme cardiaque irrégulier

Résumé des 7 principaux domaines d’amélioration en matière de soins aux personnes atteintes d’hypertension

Énoncé de qualité 1 : Des soins de l’hypertension adaptés sur le plan culturel

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d’hypertension ou présentant un risque de développer de l’hypertension (et leur famille et leurs partenaires de soins) reçoivent des soins offerts par des équipes de soins de santé dans un système adapté à leur culture et exempt de discrimination et de racisme. Les équipes de soins de santé mettent tout en œuvre pour instaurer un climat de confiance, corriger les idées fausses sur l’hypertension, éliminer les obstacles d’accès aux soins et offrir des soins équitables.

Ce que cela signifie pour vous

Les membres de l’équipe de soins de santé doivent toujours vous traiter avec respect et dignité et être à l’écoute. Ils doivent vous fournir des soins dans le respect de votre culture, de vos valeurs et de vos croyances, et exempts de discrimination. Ils doivent échanger avec vous pour comprendre vos besoins et les difficultés d’accès aux soins auxquelles vous êtes confronté.

Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Vous aurez besoin d’un soutien particulier et d’un plan de soins propre à vous, que vous élaborerez avec votre équipe de soins. Consultez l’énoncé de qualité 5 pour en savoir plus sur l’élaboration d’un plan de soins.

Énoncé de qualité 2 : Mesure précise de la tension artérielle

Ce que dit la norme

Les personnes bénéficient de la mesure automatisée de la tension artérielle au cabinet médical lorsque la mesure de la tension artérielle est prise sur place.

Ce que cela signifie pour vous

Votre tension artérielle doit être contrôlée à l'aide d'un appareil électronique automatisé. Votre clinicien doit s'assurer qu'il utilise un brassard adapté à la taille de votre bras et que vous êtes assis tranquillement pendant que l'appareil prend plusieurs mesures.

Mesure de la tension artérielle

Votre tension artérielle est mesurée à l'aide de deux chiffres :

- Le premier chiffre (appelé « tension artérielle systolique ») mesure la pression dans les artères lorsque votre cœur bat.
- Le second chiffre (appelé « tension artérielle diastolique ») mesure la pression dans les artères lorsque le cœur se relâche entre les battements.

Au cabinet de votre médecin, en utilisant un appareil électronique, une tension artérielle élevée est égale ou supérieure à **135/85 mm Hg**.

À la maison, en utilisant la mesure ambulatoire de la tension artérielle (un appareil que vous portez pendant 24 heures ou plus), une tension artérielle élevée est de **135/85 mm Hg ou plus lorsque vous êtes éveillé**, et une moyenne de **130/80 mm Hg ou plus sur une période de 24 heures**.

À la maison, en utilisant la mesure de la tension artérielle à domicile (un appareil que vous utilisez pour mesurer votre tension artérielle 2 fois par jour pendant 7 jours), une tension artérielle élevée est de **135/85 mm Hg ou plus**.

Le saviez-vous?

Les « cliniciens » sont des professionnels de la santé qui prodiguent des soins aux patients, comme les médecins, les infirmières, les infirmières praticiennes, les pharmaciens, les psychologues et les diététistes.

Énoncé de qualité 3 : Évaluation hors cabinet pour le diagnostic de l’hypertension

Ce que dit la norme

Les personnes présentant des mesures élevées de la tension artérielle au cabinet sont soumises à une mesure ambulatoire de la tension artérielle pour confirmer le diagnostic d’hypertension. La mesure de la tension artérielle à domicile peut être utilisée si la mesure ambulatoire de la tension artérielle n’est pas tolérée ou disponible rapidement, ou si le patient préfère le faire à son domicile.

Ce que cela signifie pour vous

Le stress engendré par une consultation médicale peut modifier votre tension artérielle, donc la prise de mesures pendant vos activités de la vie quotidienne est un moyen efficace d’obtenir des valeurs plus précises.

Si votre clinicien pense que vous pourriez avoir une tension artérielle élevée, il doit vous proposer un appareil qui mesure votre tension artérielle régulièrement sur 24 heures, pendant que vous vous adonnez à vos activités quotidiennes. Il s’agit de la mesure ambulatoire de la tension artérielle. Cette technique permet à votre clinicien de vérifier si vous avez une tension artérielle élevée. Si vous ne souhaitez pas vous soumettre à la mesure ambulatoire de la tension artérielle, ou que cette option n’est pas offerte, vous pouvez utiliser un appareil qui mesure votre tension artérielle à domicile 2 fois par jour pendant 7 jours.

Votre clinicien doit vous informer sur l’appareil dont vous disposerez et vous montrer comment l’utiliser correctement.

Le saviez-vous?

Un Canadien sur quatre est atteint d’hypertension. Près d’une personne atteinte d’hypertension sur cinq n’est pas au courant de sa pathologie.

Énoncé de qualité 4 : Changements des comportements liés à la santé

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d'hypertension ou présentant un risque de développer de l'hypertension (et leur famille et leurs partenaires de soins) reçoivent de l'information et du soutien pour opérer des changements de comportements liés à la santé qui peuvent leur permettre de diminuer leur tension artérielle et leur risque de maladies cardiovasculaires, y compris la pratique d'une activité physique, la diminution de la consommation d'alcool, le changement d'alimentation, les apports en sodium et en potassium, le renoncement au tabac, la gestion du stress et la gestion du poids.

Ce que cela signifie pour vous

Votre diagnostic est la première étape pour gérer votre tension artérielle et rester en bonne santé.

Vos cliniciens doivent vous parler des changements que vous pouvez effectuer pour abaisser votre tension artérielle, comme la pratique d'une activité physique, l'arrêt ou la diminution de la consommation d'alcool, les changements alimentaires, le renoncement au tabac, la réduction du stress et la gestion de votre poids.

Ils doivent vous informer sur les programmes ou groupes disponibles dans votre collectivité pour vous aider dans ces changements, dans le respect de vos valeurs culturelles.

Pourquoi ai-je de l'hypertension?

Le diagnostic d'hypertension peut vous prendre de court, surtout si vous vous sentez bien. Les facteurs suivants rendent les personnes plus susceptibles de développer de l'hypertension :

- Diabète ou maladie rénale
- Tabagisme
- Surpoids
- Manque d'activité physique
- Apport important en sel
- Consommation de plus de 2 boissons alcoolisées par jour
- Antécédents familiaux d'hypertension
- Âge supérieur à 65 ans

Énoncé de qualité 5 : Planification des soins et autogestion

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d'hypertension (ainsi que leur famille et leurs partenaires de soins) collaborent avec leurs cliniciens et ont recours à la prise de décisions partagée pour créer un plan de soins comprenant des valeurs cibles de tension artérielle, des objectifs pour le changement de comportements liés à la santé, le choix des médicaments et l'observance du traitement, les examens de diagnostic recommandés, la gestion des pathologies concomitantes et les dates des rendez-vous de suivi.

Ce que cela signifie pour vous

Lorsque vous recevez un diagnostic de tension artérielle élevée (hypertension), les cliniciens qui s'occupent de vous doivent échanger avec vous pour vous donner des renseignements et un plan de soins qui reflète vos besoins et vos objectifs.

Voici ce que votre plan de soins devrait inclure :

- Une fourchette cible pour votre tension artérielle
- Vos objectifs de changement de régime alimentaire et de gestion du poids, de gestion du stress ou d'autres facteurs de santé
- Les instructions et les doses de vos médicaments (si requis)
- Tous les tests nécessaires
- Quand aura lieu votre rendez-vous de suivi

Vos cliniciens doivent vous parler en personne de votre plan de soins et vous le transmettre également par écrit.

Plan de soins

Vous pouvez faire beaucoup pour gérer votre tension artérielle. Même de simples changements peuvent faire la différence :

- Adoption d'une alimentation à base de céréales complètes, de fruits, de légumes et de protéines végétales
- Limitation du stress
- Pratique de la marche, de la course à pied, du vélo ou de la natation (si votre état de santé vous le permet)
- Maintien du poids dans la fourchette indiquée pour votre taille et votre âge (poids santé)
- Diminution de la consommation de sel
- Diminution de la consommation d'alcool (abstinence ou limitation à 2 verres par jour)

Votre état de santé général et votre âge auront une influence sur vos objectifs et sur la fourchette cible qui vous convient.

Énoncé de qualité 6 : Surveillance et suivi après un diagnostic d’hypertension

Ce que dit la norme

Les personnes atteintes d’hypertension qui modifient activement leurs comportements liés à la santé, mais ne prennent pas de médicaments pour la tension artérielle sont évaluées par leur clinicien tous les 3 à 6 mois. Des intervalles plus courts (tous les 1 à 2 mois) peuvent être nécessaires pour les personnes ayant une tension artérielle plus élevée. Les personnes à qui l’on a prescrit un médicament pour la tension artérielle sont évaluées tous les 1 à 2 mois jusqu’à l’atteinte de leur valeur cible lors de deux visites consécutives. Elles sont ensuite évaluées tous les 3 à 6 mois.

Ce que cela signifie pour vous

Votre clinicien doit régulièrement vous voir en suivi si vous avez une tension artérielle élevée (hypertension).

Il doit vous recevoir en consultation tous les 3 à 6 mois si vous vous efforcez d’abaisser votre tension artérielle en apportant des changements comme la pratique accrue d’une activité physique, la perte de poids ou la modification de votre alimentation.

Si vous avez commencé à prendre un médicament pour la tension artérielle, il doit vous recevoir tous les 1 à 2 mois jusqu’à ce que votre valeur cible ait été atteinte lors de 2 visites consécutives. Lorsque votre tension artérielle atteint la valeur cible, il vous verra tous les 3 à 6 mois.

Prenez des notes

Si vous le pouvez, prenez des notes lorsque vous parlez de l’hypertension avec votre médecin, votre infirmière ou d’autres cliniciens. Vous pouvez également demander à un ami ou à un membre de votre famille d’assister à vos rendez-vous et de prendre des notes pour vous.

Énoncé de qualité 7 : Amélioration de l’observance du traitement

Ce que dit la norme

Les personnes à qui l’on prescrit des médicaments pour la tension artérielle (et leur famille et leurs partenaires de soins) reçoivent des renseignements et des soutiens pour les aider à prendre régulièrement leurs médicaments, selon l’ordonnance. À chaque rendez-vous de suivi pour l’hypertension, les personnes abordent avec leurs cliniciens l’usage des médicaments, les effets secondaires possibles et les obstacles auxquels elles sont confrontées pour prendre leurs médicaments selon l’ordonnance.

Ce que cela signifie pour vous

Votre clinicien doit vous demander si vous mesurez votre tension artérielle régulièrement, selon ce qui a été prescrit. Si vous avez des difficultés à prendre votre médicament pour la tension artérielle, il doit vous offrir des renseignements et du soutien pour vous aider à le prendre selon l’ordonnance.

Prise de médicaments

Différents médicaments agissent de différentes manières pour réduire la pression dans vos artères. Par exemple, les diurétiques (également appelés « pilules d’eau ») aident à éliminer le sel et les liquides excédentaires de votre système. Il se peut que vous ayez besoin de plus d’un type de médicament pour votre tension artérielle et que vous deviez en essayer plusieurs avant de trouver la bonne combinaison.

Suivez les instructions de votre équipe de soins pour la prise de vos médicaments. Si vous avez du mal à prendre vos médicaments :

- Demandez si vous pouvez prendre un médicament « une fois par jour » ou « deux fois par jour ».
- Utilisez un tableau ou un calendrier pour noter l’heure à laquelle vous prenez vos médicaments.
- Utilisez un outil de rappel (par exemple, une application sur votre téléphone).
- Demandez l’aide de votre pharmacien si les autres membres de votre équipe de soins ne sont pas disponibles.

Continuez à prendre vos médicaments, même si votre tension artérielle se situe dans la fourchette cible. N’oubliez pas de parler à votre équipe de soins si vous avez des effets secondaires.

Suggestions de sujets à aborder avec votre équipe de soins

Demandez à l'équipe de soins :

- Que devrais-je faire si ma tension artérielle est élevée la plupart du temps?
- Que pourrait-il se passer si je ne traite pas mon hypertension?
- À quelle fréquence dois-je vérifier ma tension artérielle?
- Quels programmes communautaires peuvent m'aider à cesser de fumer, à suivre un régime alimentaire et à faire de l'exercice?
- Y a-t-il une activité physique ou un exercice que je devrais faire ou ne pas faire si je suis atteint d'hypertension? À quelle fréquence dois-je faire de l'exercice?
- Quels outils, technologies ou applications de suivi peuvent être utiles? Combien coûtent-ils? Existe-t-il des programmes qui peuvent aider à les payer?
- Quels sont les effets secondaires possibles de mes médicaments? Y a-t-il des raisons de ne pas prendre ce médicament?
- Est-il possible de gérer mon hypertension sans médicaments ou en en diminuant la dose?
- Que dois-je faire si j'oublie une dose de mon médicament?
- Où puis-je trouver plus d'informations sur mes médicaments?
- Je prends plusieurs médicaments. Pouvez-vous vérifier mes médicaments pour voir s'ils ont des effets entre eux? Quel est le meilleur moment pour prendre mes médicaments afin qu'ils soient efficaces?
- Vais-je devoir prendre ce médicament pour le reste de ma vie?

Partagez avec l'équipe de soins :

- Si vous avez des antécédents familiaux d'hypertension ou d'autres troubles cardiaques.
- S'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas à propos de votre diagnostic.
- Si vous fumez et à quelle fréquence.
- Si vous avez d'autres problèmes de santé qui devraient être connus.
- Si vous avez des effets secondaires liés à vos médicaments.
- Si vous prenez d'autres médicaments, suppléments ou vitamines (ils pourraient influencer votre médicament pour la tension artérielle).
- Si vous êtes préoccupé par le coût des médicaments.
- Si vous avez du mal à prendre vos médicaments ou à respecter l'horaire prévu.
- Ce qui compte le plus pour vous dans vos soins, et tout soutien social dont vous pourriez avoir besoin.

En savoir plus

Hypertension Canada recommande des appareils de mesure de la tension artérielle à domicile et des ressources :

- Home Blood Pressure Monitoring: Promoting Patient Self-Measurement (en anglais seulement), une vidéo éducative de 25 minutes qui explique pourquoi l'hypertension est importante, quels changements vous pouvez apporter pour abaisser votre tension artérielle et comment la mesurer avec précision à la maison.
- *Pression artérielle – plan d'action* pour vous aider à gérer votre tension artérielle.
- Le guide *Healthy Eating, Healthy Blood Pressure* (en anglais seulement) pour favoriser une alimentation saine.
- Un carnet de suivi de la pression artérielle à domicile pour vous aider à suivre vos mesures de tension artérielle.

Cœur + AVC offre des ressources :

- Que puis-je faire pour contrôler ma pression artérielle?
- Le régime DASH pour une pression artérielle plus saine

L'American Heart Association propose une fiche d'information sur la manière de mesurer sa tension artérielle à domicile (en anglais seulement).

MediSafe (en anglais seulement) est une application gratuite pour téléphone intelligent qui vous rappelle de prendre vos médicaments, de mesurer votre tension artérielle et de vous rendre à vos rendez-vous médicaux.

Le Programme en ligne d'autogestion des maladies chroniques de l'Ontario offre un coaching santé individuel gratuit pour vous aider à gérer votre hypertension. Les programmes régionaux proposent des ateliers et d'autres mesures de soutien dans votre région pour vous aider à apprendre à gérer votre hypertension.

Le guide du patient *Consommation problématique d'alcool et trouble de consommation d'alcool* de Santé Ontario comprend des ressources utiles pour vous aider à réduire votre consommation d'alcool.

Le programme STOP (en anglais seulement) proposé par CAMH, permet aux personnes d'obtenir gratuitement des médicaments et des conseils pour les aider à arrêter de fumer.

Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à QualityStandards@OntarioHealth.ca ou au 1 877 280-8538 (TTY : 1 800 855-0511).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca

ISBN 978-1-4868-7708-9 (PDF)
© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2024