

A&D
A&D Medical



Blood Pressure Log Book

Getting Started With Home Blood Pressure Monitoring

Carnet de tension artérielle

Bien débiter la mesure de la tension artérielle à domicile

Hypertension: The Silent Threat

You can't feel it — but it can change everything. High blood pressure quietly strains your heart and blood vessels every day.

Hypertension : la menace silencieuse

Vous ne la ressentez pas — mais elle travaille en coulisses. La haute pression use votre cœur et vos vaisseaux chaque jour, sans avertissement — jusqu'à ce qu'il soit trop tard.



The Reality in Canada

- Almost 1 in 4 Canadian adults have hypertension.
- Rates rise sharply after age 60.
- Many Canadians don't know they have it.

The Good News

Early detection and small lifestyle changes can dramatically cut your risk. Prevention is about protecting yourself.

Measure. Understand. Act.

Experience clinical grade accuracy, tools designed for every lifestyle, and smart tracking that helps you live better and longer.

Source: Heart & Stroke 2022

La réalité au Canada

- Près d'un adulte canadien sur quatre souffre d'hypertension.
- Les risques augmentent rapidement après 60 ans.
- Et trop de Canadiens ignorent encore qu'ils sont touchés.

La bonne nouvelle

Avec un dépistage précoce et quelques ajustements simples à votre mode de vie, vous pouvez réduire vos risques de façon remarquable.

Prévenir, c'est se protéger.

Mesurez. Comprenez. Agissez.

Offrez-vous la précision clinique, des outils pensés pour chaque style de vie, et un suivi intelligent qui vous aide à vivre mieux et plus longtemps.

Source : Cœur + AVC 2022

Why Home Monitoring?

Because your blood pressure changes throughout the day — and the clinic only captures one moment. Home monitoring gives a true picture of your heart health, helps detect hypertension earlier, and tracks how well your treatment is working.

Pourquoi mesurer à la maison?

Parce que votre pression artérielle varie tout au long de la journée — et qu'en clinique, on ne capte qu'un seul instant. La mesure à domicile offre un portrait plus fidèle de votre santé cardiovasculaire, permet de détecter l'hypertension plus tôt et aide à suivre l'efficacité de votre traitement.



Why choose A&D Medical for home health monitoring?

Pourquoi choisir A&D Medical pour la surveillance de la santé à domicile?



Hypertension
CANADA



At A&D Medical, we bring over 50 years of expertise in precision measurement in the professional setting and at home.

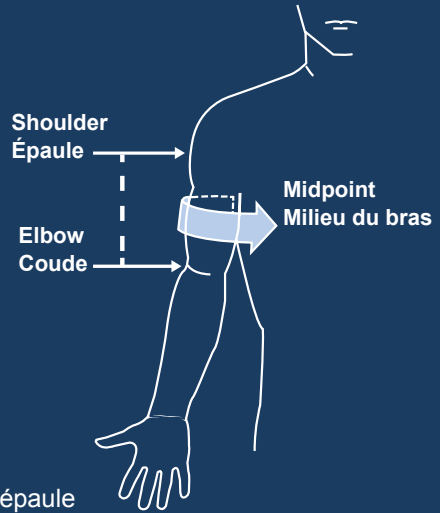
Clinically tested and trusted, our monitors appear on Hypertension Canada's list of reliable home blood pressure monitors-making it easier for accurate self-monitoring and better blood pressure management.

Chez A&D Medical, nous apportons plus de 50 ans d'expertise en mesure de précision, tant dans le cadre professionnel qu'à domicile.

Cliniquement testés et approuvés, nos tensiomètres figurent sur la liste des appareils fiables pour la mesure à domicile d'Hypertension Canada — facilitant ainsi un auto-contrôle précis et une meilleure gestion de la pression artérielle.

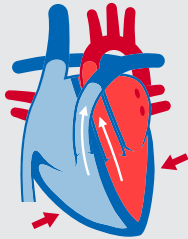
Cuff size matters

- Use the right size cuff
- Allow your arm to hang at your side
- Locate the midpoint between your elbow and shoulder
- Measure the circumference



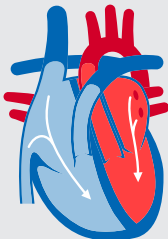
La taille du brassard est importante

- Utilisez la bonne taille de brassard
- Laissez pendre votre bras le long du corps
- Repérez le milieu entre votre coude et votre épaule
- Mesurez la circonférence



Systolic Blood Pressure
La pression artérielle systolique

< 130 SYS
70-90 DIA



Diastolic Blood Pressure
La pression artérielle diastolique

What do my measurements mean?

Blood pressure is the measurement of the amount of power (pressure) that your blood is exerting on your artery walls.

Systolic (top number) shows how much pressure is exerted while your heart is beating. Diastolic (bottom number) is a measurement of the pressure between beats.

Que signifient mes mesures?

La pression artérielle est la mesure de la quantité de puissance (pression) que votre sang exerce sur les parois de vos artères.

Systolique (chiffre du haut) indique la pression exercée pendant que votre cœur bat. Diastolique (le chiffre du bas) est une mesure de la pression entre les battements.

Source: Hypertension Canada Guidelines 2025

Source : Lignes directrices d'Hypertension Canada 2025

Tips for taking blood pressure

Conseils pour la prise de la tension artérielle

Before your measurement:

For 30 minutes prior to taking your blood pressure

- Do not exercise
- Do not drink coffee, caffeinated soda or alcohol
- Do not smoke
- Sit quietly for 5-10 minutes
- Ensure you are using the right size cuff

During your measurement:

- Do not talk
- Sit with your back straight and supported
- Uncross your legs and place feet flat on floor
- Rest arm on a table so that the cuff is at heart level
- Measure two times a day, in the morning and evening

Avant Votre Mesure:

Pendant 30 minutes avant de prendre votre tension artérielle

- Ne faites pas d'exercice
- Ne buvez pas de café, de soda caféiné ou d'alcool
- Ne fumez pas
- S'asseoir tranquillement pendant 5-10 minutes
- Assurez-vous d'utiliser le brassard de la bonne taille

Pendant votre mesure:

- Ne parlez pas
- S'asseoir le dos droit et soutenu
- Décroisez vos jambes et placez les pieds à plat sur le sol
- Reposez votre bras sur une table de sorte que le brassard soit au niveau du cœur
- Mesurez deux fois par jour, le matin et le soir



Your health in your hand

The A&D Heart Track App is the ultimate health management app designed by hypertension experts to empower you on your health and wellness journey. You'll discover a seamless experience that puts your health metrics at your fingertips.

Votre santé entre vos mains

L'application A&D Heart Track est l'application de gestion de santé par excellence, conçue par des spécialistes de l'hypertension pour vous accompagner dans votre parcours de santé et de bien-être. Vous découvrirez une expérience intuitive qui met vos données de santé à portée de main.



Download the FREE
A&D Heart Track companion app
Téléchargez dès maintenant
l'application gratuite **A&D Heart Track**.



With a Bluetooth-enabled device, your blood pressure readings are seamlessly recorded and can be easily exported, making health tracking simple and stress-free.

Avec un appareil compatible Bluetooth, vos mesures de tension artérielle sont enregistrées automatiquement et peuvent être facilement exportées, pour un suivi de santé simple et sans effort.



Family of products | Famille de produits

Blood Pressure Monitors | Weight Scales | Pulse Oximeters | Thermometers
Tensiomètres | Balances numériques | Oxymètres de pouls | Thermomètres

