

MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

FICHE DE RELEVÉ DES MESURES

Nom		Prénom		Date de naissance	
Période de relevé			Appareil		
Traitements					
Questions					

			Systolique	Diastolique	Pouls
Jour 1	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
Jour 2	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
Jour 3	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
Jour 4	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
Jour 5	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
Jour 6	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
Jour 7	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
Moyenne de toutes les mesures (sauf celle du jour 1)					

MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

FICHE D'INFORMATION

Les mesures de votre tension artérielle à domicile vont se dérouler sur 7 jours.

Comment prendre les mesures :

- Les mesures auront lieu le matin et le soir avant la prise de vos traitements et avant les repas.
- Prendre **3 mesures à 1 minute d'intervalle**.
- Ignorer la première mesure et écrire les deux autres mesures sur la fiche de relevé.

COMMENT SE PRÉPARER À LA MESURE DE LA TENSION À DOMICILE



Mesure de la tension dans un endroit calme.



Pas de tabac, de caféine, d'alcool, de nourriture 30 minutes avant la mesure.



Température confortable.



Repos assis et détendu de 3 à 5 min avant la mesure.



Ne pas parler pendant ou entre les mesures.
Pas d'exercice 30 minutes avant la mesure.

COMMENT S'INSTALLER CORRECTEMENT

