







CONSIGNES À RESPECTER



Réalisez une automesure :

-  après 5 minutes de position assise
-  avec 3 mesures de suite, mais en respectant un délai minimal de 2 minutes entre chaque mesure
-  le matin, au début du petit déjeuner
-  le soir avant le coucher

Il est conseillé d'effectuer les mesures de tension en position assise, dans un environnement calme, après quelques minutes de repos.

Inscrire tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre pour la pression artérielle systolique et diastolique.

 **Systolique** = pression artérielle systolique = **pression maximum**

 **Diastolique** = pression artérielle diastolique = **pression minimum**

Nom : **Prénom :**

Date du 1^{er} relevé : / /

Traitement(s) suivi(s) :

- | | |
|----------------------|----------------------|
| • x/jour | • x/jour |
| • x/jour | • x/jour |
| • x/jour | • x/jour |
| • x/jour | • x/jour |

Ne modifiez pas votre traitement sans l'avis de votre médecin.

Référence :

CFLHTA : Mieux soigner son hypertension par l'automesure - Juin 2010