

# 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
<b>Jour 1</b>	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
<b>Jour 2</b>	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
<b>Jour 3</b>	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
<b>Jour 4</b>	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
<b>Jour 5</b>	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
<b>Jour 6</b>	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
<b>Jour 7</b>	Matin (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
	Soir (.....h.....)	Mesure 1			
		Mesure 2			
<b>Moyenne de toutes les mesures (sauf celle du jour 1)</b>					

# 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

