

## FICHE D'AUTO-MESURES TENSIONNELLES

Date :		MATIN		SOIR	
		SYS	DIA	SYS	DIA
<b>JOUR 1</b>	mesure n° 1				
	mesure n° 2				
	mesure n° 3				

Date :		MATIN		SOIR	
		SYS	DIA	SYS	DIA
<b>JOUR 2</b>	mesure n° 1				
	mesure n° 2				
	mesure n° 3				

Date :		MATIN		SOIR	
		SYS	DIA	SYS	DIA
<b>JOUR 3</b>	mesure n° 1				
	mesure n° 2				
	mesure n° 3				

MOYENNES DES 18 MESURES :      **A calculer avant la consultation**

**SYSTOLIQUE**

**DIASTOLIQUE**

Traitement anti-hypertenseur actuel :

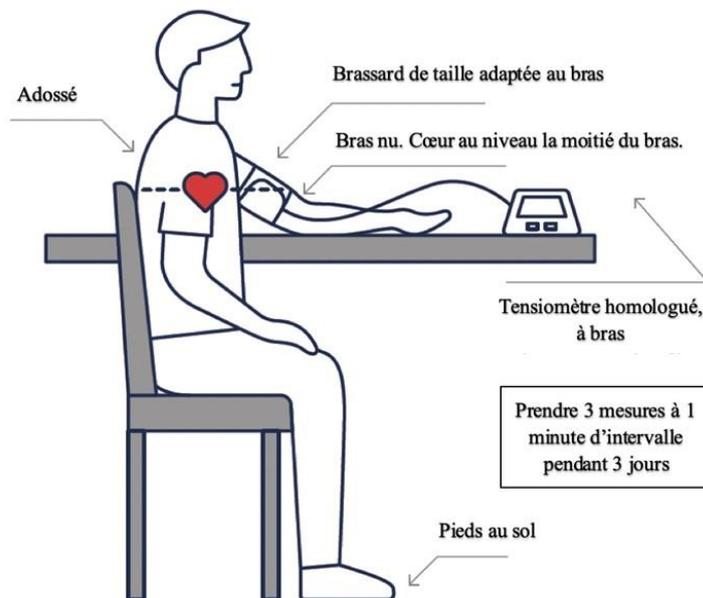
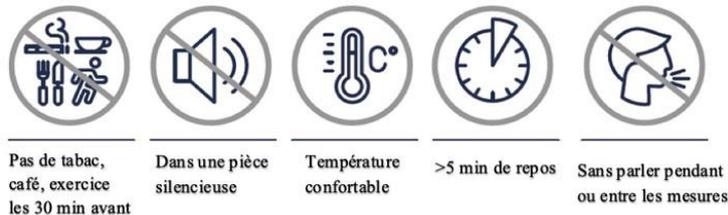
## CONSIGNES : « REGLE DES 3 »

Réaliser pendant 3 jours consécutifs, 3 mesures tensionnelles le matin au réveil et 3 mesures le soir au coucher, avec la méthode suivante :

LE MATIN :	LE SOIR :
<ul style="list-style-type: none"><li>• Avant le petit déjeuner et les traitements,</li><li>• Après 5 minutes de repos, assis, vessie vide,</li><li>• 1 minute entre chaque mesure.</li><li>• Assis sur une chaise ou allongé, bras nu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Après le repas et les traitements,</li><li>• Après 5 minutes de repos, assis, vessie vide,</li><li>• 1 minute entre chaque mesure.</li><li>• Assis sur une chaise ou allongé, bras nu</li></ul>

La SYS (systolique) correspond au 1<sup>er</sup> chiffre (Ex : 143) et la DIA (diastolique) au 2<sup>ème</sup> chiffre (Ex : 91).

Privilégier un **tensiomètre électronique de bras** (si prise au poignet, mettre le poignet à hauteur du cœur).



**APPLICATION GRATUITE SMARTPHONE CONSEILLÉE : « suiviHTA »**