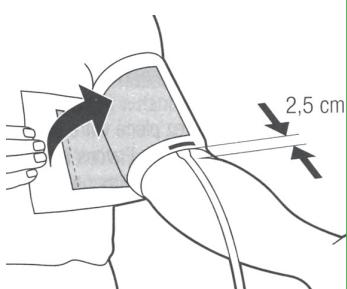
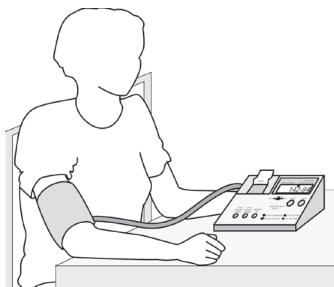


Home Blood Pressure self-Monitoring

Measure your blood pressure



- ① Read the instructions for use of your blood pressure monitor.
- ② Place the device on a table.
- ③ Sit down, pull up your sleeve.
- ④ Relax for about 5 minutes.
- ⑤ Put the cuff on your arm and adjust it to the correct height in the direction indicated by the manufacturer.
- ⑥ Place your arm on the table at heart level. It must be flexed as in the image.
- ⑦ Press start on the device to inflate the cuff (during inflation and deflation remain still and stay relaxed).



To become familiar with using your device *

Do several tests without recording the readings, then :

Measure your blood pressure, 3 times in the morning and 3 times in evening, for 3 to 7 consecutive days :



- **In the morning**, before breakfast, before taking your medication.
- **In the evening**, before going to bed.

* Wrist monitors are not recommended.

There is no point in measuring your blood pressure at other times of the day, except in exceptional cases.

These additional measures would unnecessarily complicate the analysis for your doctor. Most often, we ask for measurements **3 consecutive days**, but in some cases **5 or 7 days** may be preferable.

It's easy to take measurements just days before the consultation to communicate recent results to the doctor.

When the treatment against high blood pressure has recently

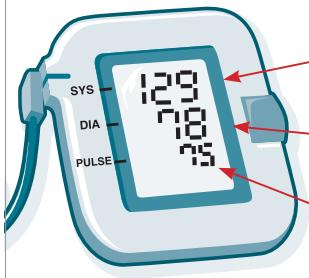
been changed, it's often recommended to self-monitor **4 or 6 weeks** after the change.

When the blood pressure is under control with stable treatment, self-monitoring every **3-6 months** is sufficient. It's unnecessary to measure blood pressure every day over weeks and months, except in exceptional cases.

Your doctor is in the best position to indicate to you the duration and the frequency adapted to your personal situation.

Make a note of your readings

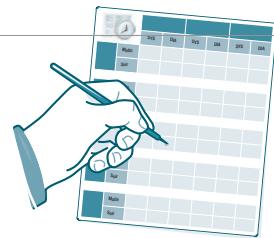
While measuring your note down your readings.



• **SYS** corresponds to systolic blood pressure.

• **DIA** corresponds to diastolic blood pressure.

• **PULSE** is your heart rate: you do not need to note that number.



For example, if the screen displays 129, note down exactly 129, do not write 12.9 and do not round the figure up or down (for example, by writing 130 or 13). The reading noted down must be identical to those displayed on the screen.

With the internet calculate the average of your blood pressure to interpret your results

1

Go to the site :
www.hy-result.com
Click on Blood pressure
then on Your measurements

2

Insert all your measurements
onto the table that appears on
the screen

Saisie de mes mesures

		Mesure 1		Mesure 2		Mesure 3	
		Sys	Dia	Sys	Dia	Sys	Dia
Jour 1	Matin	129	56	132	45	153	87
	Soir	145	67	113	65	143	95
Jour 2	Matin	134	87	102	59	129	65
	Soir	113	79	129	56	173	80
Jour 3	Matin	129	45	132	67	139	78
	Soir	145	45	152	76	169	82
Jour 4	Matin	126	69	116	56	132	75
	Soir	116	79	134	93	158	64
Jour 5	Matin	113	56	128	43	128	44
	Soir	125	68	159	78	169	44
Jour 6	Matin	116	79	134	93	158	64
	Soir	126	69	116	56	132	75
Jour 7	Matin	129	45	132	67	139	78
	Soir	145	45	152	76	169	82

Enter the date of the 1st measurement → CALCULER →

DATE DE LA PREMIÈRE MESURE* →
CALCULER →

3

Once all your measures are
inserted,
Click on CALCULATE

Saisie de mes mesures

		Mesure 1		Mesure 2		Mesure 3	
		Sys	Dia	Sys	Dia	Sys	Dia
Jour 1	Matin	129	56	132	45	153	87
	Soir	145	67	113	65	143	95
Jour 2	Matin	134	87	102	59	129	65
	Soir	113	79	129	56	173	80
Jour 3	Matin	129	45	132	67	139	78
	Soir	145	45	152	76	169	82
Jour 4	Matin	126	69	116	56	132	75
	Soir	116	79	134	93	158	64
Jour 5	Matin	113	56	128	43	128	44
	Soir	125	68	159	78	169	44
Jour 6	Matin	116	79	134	93	158	64
	Soir	126	69	116	56	132	75
Jour 7	Matin	129	45	132	67	139	78
	Soir	145	45	152	76	169	82

04/01/2021 → CALCULER →

You will receive the analysis of your measurements

Etape 2 sur 2 -
Analyse de mes mesures

Pour analyser vos mesures, complétez les informations demandées ci-dessous. Votre anonymat est préservé.
Nous n'enregistrons aucun nom ni possibilité d'identification. Vous êtes le seul propriétaire de vos résultats.

Résumé de mes mesures

Moyenne générale 139 systolique, 82 diastolique

Vous avez enregistré 15 mesure(s) de pression systolique (SYS)

Vous avez enregistré 13 mesure(s) de pression diastolique (DIA)

Measures non prises en compte : 0 PAS > 100 et PAS-PAD < 10, PAS < 60 ou > 300, PAD < 40 ou > 140, PAD2 < PAS

Ma semaine de mesures

Pressions non fig

Pression systolique



Moyenne du matin : 135 mmHg

Moyenne du soir : 141 mmHg

Pression diastolique



Moyenne du matin : 80 mmHg

Moyenne du soir : 85 mmHg

Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7



Fill in the missing personal information to have a personalised report

Remplissez les informations suivantes pour obtenir l'analyse complète de vos mesures de pression artérielle.

Cette analyse personnalisée est anonyme et gratuite. Vous aurez la possibilité de télécharger et d'imprimer le compte rendu pour le montrer à votre médecin lors d'une prochaine consultation.

DUPONT Sexe: Homme 75
184 85 Tabac: Non
1 verre par jour Médicaments contre l'hypertension artérielle? Oui
medicament 0,02 MATIN, MIDI, SOIR
Accident d'accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale) Oui
Diabète: Oui Insuffisance rénale: Oui
Mesures prises:
Au bras Au poignet
J'ai bien compris que cette analyse automatique est une aide pour mieux comprendre ma tension mais qu'elle ne remplace pas l'avis de mon médecin.

LANCER L'ANALYSE →

Click on < LANCH ANALYSIS > TO RECEIVE YOUR REPORT



Receive your report Hy-Result in PDF format download and print it or receive it by email

Votre compte rendu Hy-Result

Analyse des mesures du 06/01/2021 au 12/01/2021

Nom : DUPONT Date du compte rendu : 15/01/2021 Mesures prises : Au bras Sexe, âge : Homme, 75 ans IMC : 25.11 (184 cm - 85 kg)	Traitement * médicament - 0.02mg - Matin Midi Soir Vous avez déclaré : * Être fumeur : NON * Antécédent d'AVC : OUI * Antécédant d'insuffisance rénale : OUI * Alcool : 1 verre d'alcool par jour * Être diabétique : OUI
--	--

Résumé de mes mesures

Moyenne générale 139 systolique, 82 diastolique
 Vous avez enregistré 13 mesure(s) de pression systolique (SYS)
 Vous avez enregistré 13 mesure(s) de pression diastolique (DIA)

Measures non prises en compte : 0 (PAS > 100 et PAS-PAD ≤ 10), PAS < 60 ou > 300, PAD < 40 ou > 140, PAD > PAS

Pression systolique

 Moyenne du matin : 135 mmHg
 Moyenne du soir : 141 mmHg

Pression diastolique

 Moyenne du matin : 80 mmHg
 Moyenne du soir : 83 mmHg

Ma semaine de mesures

Pressions mmHg

Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7

Conduite à tenir

- Vous avez indiqué prendre un traitement antihypertenseur. Votre tension dépasse les valeurs souhaitables. Selon vos indications vous avez déclaré avoir une (ou des) maladies qui justifient que votre tension soit surveillée de près. Il convient de voir votre médecin pour



Communicate your report

Print it and bring it to your doctor at your next consultation (you can file it in your medical records or you can send it by email as it is in PDF format).



Understanding my blood pressure reading

At home in self-monitoring, blood pressure is considered normal when the average systolic blood pressure is below 135 mmHg and the average diastolic blood pressure is below 85 mmHg.

These normal values may be lower in cases such as diabetes or kidney failure. For patients over 80 years of age, the recommended values are different.

To self-evaluate your situation, use the automatic interpretation of your results on self-measurement.com or hy-result.com



Systolic pressure well controlled



Systolic pressure poorly controlled

If you do not have the internet, fill in the document below and bring it to your doctor.

Date of 1st measurement :

J	J	M	M	A	A	A	A
---	---	---	---	---	---	---	---

		Measure 1		Measure 2		Measure 3	
		SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Day 1	Morning						
	Evening						
Day 2	Morning						
	Evening						
Day 3	Morning						
	Evening						
Day 4	Morning						
	Evening						
Day 5	Morning						
	Evening						
Day 6	Morning						
	Evening						
Day 7	Morning						
	Evening						