MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

Dos appuyé

Pieds à plat sur le sol

Brassard de taille adaptée à la circonférence du bras (petit, normal, large), placé à environ 2 cm au-dessus du pli du coude

Bras détendu. Avant-bras reposé sur la table. Main paume ouverte vers le haut

Tensiomètre validé (voir liste sur www.automesure.com)

3 mesures à 1 minute d'intervalle le matin **et** le soir pendant 3 à 7 jours







Ne pas parler Ne pas boire de café, ni fumer pendant la mesure 15 minutes avant la mesure

- Complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées
- 🗙 Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, n'inscrivez rien dans la case correspondante

			MATIN		SOIR	
JOUR	DATE	MESURE	DIA	SYS	DIA	SYS
1		1ère				
		2ème				
		3ème				
2		1ère				
		2ème				
		3ème				
3		1ère				
		2ème				
		3ème				
4		1ère				
		2ème				
		3ème				
5		1ère				
		2ème				
		3ème				
6		1ère				
		2ème				
		3ème				
7		1ère				
		2ème				
		3ème				

▲Pour avoir vos moyennes avec interprétation automatique et rapport de vos mesures, recopiez vos mesures sur l'application disponible sur automesure.com et hy-result.com





