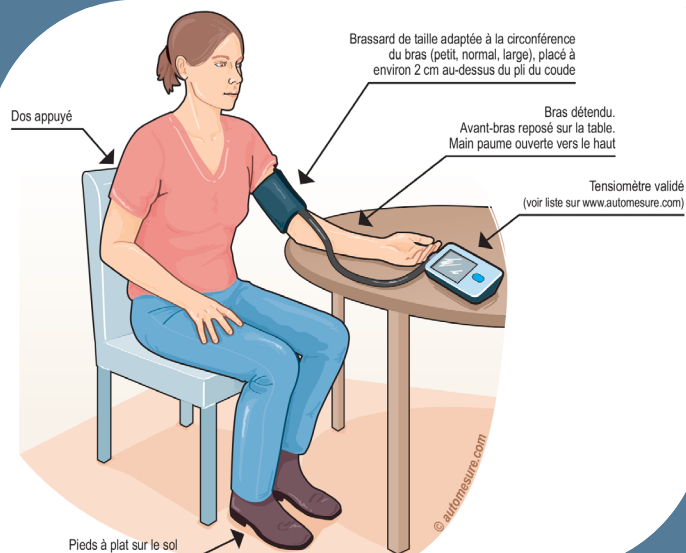


MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE



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



Pas d'exercice 30 minutes
avant la mesure



Reposez vous 5 minutes
avant la mesure



Ne pas parler
pendant la mesure



Ne pas boire de café, ni fumer
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

JOUR	DATE	MESURE	MATIN		SOIR	
			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

