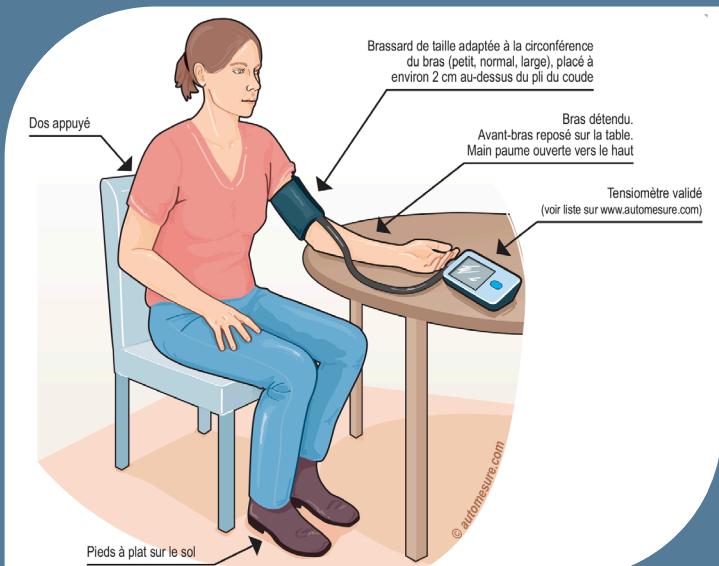


MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE

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

MATIN

SOIR

JOUR	DATE	MESURE	SYS	DIA	SYS	DIA
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

