

Nom



Mes traitements

Prénom

Âge

Poids

Taille

Mon objectif tensionnel

Mes gestes au quotidien¹

Pour bien mesurer ma pression artérielle, j'applique la **règle des 3** (après 5 minutes en position assise, au repos complet) :

3

3 mesures consécutives à quelques minutes d'intervalle (2 min.), **le matin** avant le petit déjeuner et avant toute prise de médicaments antihypertenseurs,

3 mesures consécutives à quelques minutes d'intervalle (2 min.), **le soir** avant d'aller me coucher,

3 jours de suite, réaliser ces 2 séries de mesures **la semaine précédant la consultation.**

J'inscris tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre pour la pression systolique, diastolique et la fréquence cardiaque. Puis je les reporte sur le tableau au verso de cette feuille.



Pression artérielle systolique = PRESSION MAXIMUM
Pression artérielle diastolique = PRESSION MINIMUM



Exemple

SYS

→ = PRESSION ARTÉRIELLE SYSTOLIQUE

DIA

→ = PRESSION ARTÉRIELLE DIASTOLIQUE

PUL./MIN

→ = FRÉQUENCE CARDIAQUE