Relevé de tension avant la consultation

Nom: _____ Bras: ○ gauche ○ droit _____ Tensiomètre: _____ Médicaments et heures de prise: _____

Jour	Date	☀ Matin										☾ Soir										Remarques
		Heure	Mesure 1			Mesure 2			Mesure 3			Heure	Mesure 1			Mesure 2			Mesure 3			
			Haut	Bas	Pouls	Haut	Bas	Pouls	Haut	Bas	Pouls		Haut	Bas	Pouls	Haut	Bas	Pouls	Haut	Bas	Pouls	
1 sur 7 jours, jour 1 non compté																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						

Moyenne

_____ / _____ ♥ _____

Seuil d'hypertension à domicile : 135/85 (ESH, HAS) · 130/80 (AHA/ACC)

Comment mesurer

- Pas de café, de tabac ni de sport 30 minutes avant
- Videz votre vessie, puis restez assis 5 minutes au calme
- Dos appuyé, pieds à plat, jambes décroisées
- Brassard sur le haut du bras nu, à hauteur du cœur
- Ne parlez pas ; espacez les mesures de 1–2 minutes
- Matin : avant petit-déjeuner et médicaments. Soir : avant le dîner ou le coucher

À titre indicatif. Parlez de vos résultats à votre médecin.

Modèle gratuit de sanjardev.uz · Pressio, carnet de tension pour iPhone et Android

Relevé de tension sur un mois

Mois:

Jour	Date	☀ Matin				☾ Soir				Remarques
		Heure	Haut	Bas	Pouls	Heure	Haut	Bas	Pouls	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

À titre indicatif. Parlez de vos résultats à votre médecin.

Modèle gratuit de sanjardev.uz · Pressio, carnet de tension pour iPhone et Android