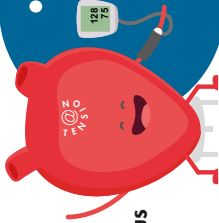


Automesure sur 3 jours : tableau des tensions

L'application **suivi^{HTA}** vous guide pas à pas pour bien utiliser votre tensiomètre automatique.

Vous pouvez d'abord inscrire les chiffres sur le tableau ci-dessous puis les reporter plus tard dans l'appli !



- 3 mesures de suite sans changer de bras
- 1 minute entre chaque mesure
- Pendant les mesures :
 - assis, ne pas croiser les jambes
 - ne pas fumer 30 minutes avant ni pendant

Prenez-vous des médicaments contre l'hypertension ?

Oui Non

LES CONSEILS DE suivi^{HTA}

tension élevée*	SYStolique > 135 OU DIAstolique > 85
tension limite haute**	SYStolique : 130 à 135 OU DIAstolique : 80 à 85
tension satisfaisante**	SYStolique : 100 à 129 ET DIAstolique : 60 à 79
tension limite basse**	SYStolique : 90 à 99 OU DIAstolique : 50 à 59
tension basse*	SYStolique < 90 OU DIAstolique < 50

* Prendre un avis médical

** Ne pas modifier les antihypertenseurs sans avis médical

JOUR 1 : le / /	
MATIN	
mesure 1	mesure 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
SOIR	
mesure 1	mesure 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

SYS

DIA

SYS

DIA

JOUR 2 : le / /	
MATIN	
mesure 1	mesure 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
SOIR	
mesure 1	mesure 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

JOUR 3 : le / /	
MATIN	
mesure 1	mesure 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
SOIR	
mesure 1	mesure 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>