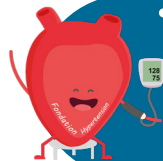


## Automesure sur 3 jours



- 3 mesures de suite sans changer de bras
- 1 minute entre chaque mesure
- Position assise, sans croiser les jambes ni parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant ni pendant les mesures.

### MÉTHODE AUTOMATIQUE

- Télécharger l'application **suivi<sup>HTA</sup>**
- Suivre l'aide pour la mesure de tension sur 3 jours
- Calcul automatique des moyennes
- Conseil personnalisé\* par algorithmes validés



**MÉTHODE MANUELLE** À chaque mesure, reporter les chiffres inscrits à l'écran du tensiomètre dans le tableau :

Médicament(s) contre l'hypertension

Oui

Non

#### JOUR 1

	Le ..... / .....	
MATIN	SYS	DIA
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		
SOIR	SYS	DIA
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		

#### JOUR 2

	Le ..... / .....	
SYS	DIA	
SYS	DIA	

#### JOUR 3

	Le ..... / .....	
SYS	DIA	
SYS	DIA	

### MOYENNE DES TENSIONS

SYS :

DIA :

### INTERPRÉTATION\*

SYS à 136 et plus ou DIA à 86 et plus	<b>hypertension</b>
SYS de 131 à 135 ou DIA de 81 à 85	<b>tension limite haute</b>
SYS de 100 à 130 et DIA de 60 à 80	<b>tension satisfaisante</b>
SYS de 91 à 99 ou DIA de 56 à 59	<b>tension limite basse</b>
SYS à 90 et moins ou DIA à 55 et moins	<b>hypotension</b>

Ne pas modifier ni arrêter un traitement antihypertenseur sans l'avis d'un professionnel de santé.

\* Selon les Recommandations 2020 ISH Global Hypertension Practice Guidelines