

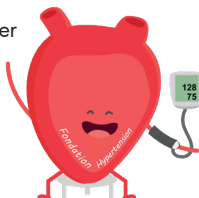
seul ou avec l'aide d'un professionnel de santé

Si vous suivez un traitement contre l'hypertension, nom de vos médicaments :

.....

Protocole

- Position assise, sans croiser les jambes ni parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant ni pendant les mesures
- Réaliser 1 ou 2 mesures (selon les résultats)
- Ne pas dépasser 1 minute entre chaque mesure
- Ne pas changer de bras



1 Reporter les chiffres de la Mesure 1

<p>Mesure 1</p> <p>SYS</p> <p>DIA</p> <p>PUL</p>	<p>SYS à 141 ou plus OU DIA à 91 ou plus</p>	<p>Hypertension suspectée</p> <p>Réaliser la Mesure 2</p>
	<p>SYS à 140 ou moins ET DIA à 90 ou moins</p>	<p>Tension satisfaisante</p>

2 Interpréter la Mesure 2

Cocher la case correspondante

<p>Mesure 2</p> <p>SYS</p> <p>DIA</p> <p>PUL</p>	<p>SYS à 141 ou plus OU DIA à 91 ou plus</p>	<p>Hypertension à confirmer</p> <p>Automesure sur 3 jours</p>	<input type="checkbox"/> oui
	<p>SYS à 140 ou moins ET DIA à 90 ou moins</p>	<p>Tension satisfaisante</p>	<input type="radio"/> oui

Télécharger l'application **suivi^{HTA}**
pour réaliser facilement l'automesure



*Utiliser un tensiomètre automatique**
frhta.org/hypertension-arterielle/choisir-un-tensiometre

*Selon les Recommandations 2020 ISH Global Hypertension Practice Guidelines