

# Automesure sur 3 jours

Nom :

Date :

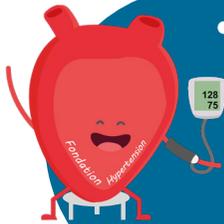
Prénom :

Médicament(s)  Oui  Non

.....

.....

.....



- 3 mesures de suite sans changer de bras
- 1 minute entre chaque mesure
- 2 mesures en position assise (A), 1 en position debout (D)
- 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 sur 12 mesures
- Conseil personnalisé\* par algorithmes validés



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

| MOYENNE DES TENSIONS |       |
|----------------------|-------|
| SYS :                | DIA : |

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

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

### JOUR 1

|              | Le ..... / ..... |     |
|--------------|------------------|-----|
| MATIN        | SYS              | DIA |
| Mesure 1 (A) |                  |     |
| Mesure 2 (A) |                  |     |
| Mesure 3 (D) |                  |     |
| SOIR         | SYS              | DIA |
| Mesure 1 (A) |                  |     |
| Mesure 2 (A) |                  |     |
| Mesure 3 (D) |                  |     |

### JOUR 2

|  | Le ..... / ..... |     |
|--|------------------|-----|
|  | SYS              | DIA |
|  |                  |     |
|  |                  |     |
|  |                  |     |
|  |                  |     |
|  | SYS              | DIA |
|  |                  |     |
|  |                  |     |
|  |                  |     |

### JOUR 3

|  | Le ..... / ..... |     |
|--|------------------|-----|
|  | SYS              | DIA |
|  |                  |     |
|  |                  |     |
|  |                  |     |
|  |                  |     |
|  | SYS              | DIA |
|  |                  |     |
|  |                  |     |
|  |                  |     |

\* Selon les Recommandations ESC Guidelines 2024