

Automesure sur 3 jours

Nom :

Prénom :

Date :

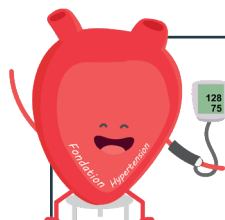
Médicament(s) ☐ Oui ☐ Non

.....

.....

.....

Protocole



- Position assise, sans croiser les jambes ni parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant
- Réaliser 3 mesures de suite en position assise
- Attendre 1 minute maximum entre chaque mesure
- Garder le brassard sur le même bras

MÉTHODE AUTOMATIQUE

- Télécharger l'application **suiviHTA**
- 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 :

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

INTERPRÉTATION DE L'AUTOMESURE SUR 3 JOURS

Moyenne des tensions SYS : DIA :

SYS à 135 et plus ou DIA à 85 et plus	Hypertension
SYS de 121 à 134 ou DIA de 81 à 84	Tension artérielle élevée
SYS de 90 à 120 et DIA de 60 à 80	Tension satisfaisante
SYS à 89 et moins	Hypotension