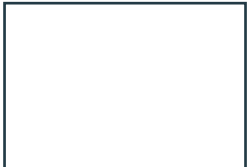


Automesure sur 3 jours



Nom :

Prénom :

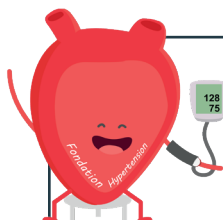
Date :

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
- Moyenne sur 12-18 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	FREQ	SYS	DIA	FREQ	SYS	DIA	FREQ
Mesure 1									
Mesure 2									
Mesure 3									
SOIR	SYS	DIA	FREQ	SYS	DIA	FREQ	SYS	DIA	FREQ
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

* Selon les Recommandations ESC Guidelines 2024.

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