

Nom :

Prénom :

Date :

Traitement en cours :

LES CONDITIONS DE REALISATION DE LA MESURE DE LA TENSION ARTERIELLE A DOMICILE

1. Prendre votre tension le matin (entre le lever et le petit déjeuner) et le soir (entre le dîner et le coucher) pendant 3 jours consécutifs
2. Ne pas fumer ou prendre de café dans l'heure précédent la mesure
3. Ne pas prendre sa tension en ayant une forte envie d'uriner
4. Prendre sa tension en position assise après 5 min de repos
5. Prendre 3 mesures le matin et 3 mesures le soir avec un intervalle d'au moins 3 minutes entre les mesures
6. **Ne pas bouger ni parler pendant la mesure**
7. Inscrire les résultats dans le tableau ci-dessous

Jour 1	Matin			Soir		
	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
Mesure 1	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 2	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 3	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	

Jour 2	Matin			Soir		
	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
Mesure 1	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 2	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 3	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	

Jour 3	Matin			Soir		
	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
Mesure 1	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 2	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 3	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	

MOYENNE SYSTOLIQUE	MOYENNE DIASTOLIQUE