

MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

La pression artérielle ciblée par mon médecin est de : _____

Pour la majorité des adultes, une systolique inférieure à 130 mm Hg est recommandée par Hypertension Canada.

CONSIGNES

- 5 minutes de repos avant la première mesure
- 2 mesures à 1 minute d'intervalle le matin ET le soir pendant 7 jours

INSCRIPTION DES RÉSULTATS

- Complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées
- Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, n'inscrivez rien dans la case correspondante
- Le calcul des moyennes ne tiendra pas compte des mesures réalisées le Jour 1

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1		1 ^{re}						
		2 ^e						
2		1 ^{re}						
		2 ^e						
3		1 ^{re}						
		2 ^e						
4		1 ^{re}						
		2 ^e						
5		1 ^{re}						
		2 ^e						
6		1 ^{re}						
		2 ^e						
7		1 ^{re}						
		2 ^e						
MOYENNE HEBDOMADAIRE			mm Hg	mm Hg	mm Hg	mm Hg		
MOYENNE GLOBALE			SYSTOLIQUE : mm Hg		DIASTOLIQUE : mm Hg			

* Le tableau peut être photocopié



La Société québécoise
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Notez vos mesures 7 jours avant chaque consultation chez votre médecin, ainsi que pendant 2 semaines après tout changement de traitement antihypertenseur. Apportez la grille remplie à chaque rendez-vous.