

RELEVÉ D'AUTOMESURE

les chiffres de la tension sont à inscrire sur le relevé papier ou sur l'application **suiviHTA** disponible gratuitement sur suivihta.net

Réaliser le relevé d'automesure :

- Assis, au repos, ne pas fumer, ne pas parler
- 1 session comporte **3 mesures de suite** séparée de **1 minute**
- 2 sessions par jour : le **matin** et le **soir**
- 3 jours consécutifs

Inscrire les chiffres



SYS	DIA
130	85

pour chaque mesure comme sur l'écran sans point ni virgule sans déborder de la case

	Jour 1 le / /	
Matin	SYS	DIA
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		

	Jour 2 le / /	
	SYS	DIA

	Jour 3 le / /	
	SYS	DIA

	Soir	
	SYS	DIA
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		

	Soir	
	SYS	DIA

	Soir	
	SYS	DIA

Moyenne du relevé	
SYS	DIA
Hypertension si supérieure à	
135	85
Tension satisfaisante si inférieure à	
130	80

Nom: _____ Prénom: _____

Aucun médicament:

Médicament antihypertenseur suivi : _____