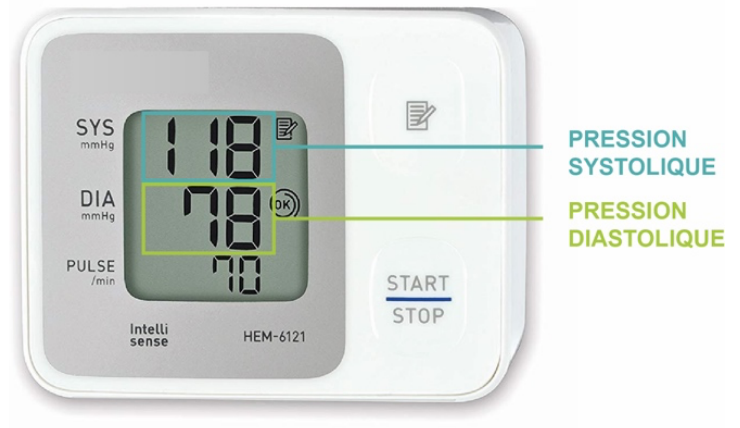


## RELEVÉ D'AUTOMESURE DE LA TENSION

Après 5 minutes de repos, en position assise, et avant toute prise de médicaments, suivez « la règle des 3 mesures » :

- 3 mesures de la tension le **matin** avant le petit déjeuner, (avec un intervalle de 2 minutes entre chaque mesure),
- 3 mesures de la tension le **soir** avant le coucher, (avec un intervalle de 2 minutes entre chaque mesure),
- pendant **3 jours consécutifs**.



Inscrivez tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre pour la pression systolique et diastolique :

	JOUR 1		JOUR 2		JOUR 3	
	systolique	diastolique	systolique	diastolique	systolique	diastolique
<b>Matin</b>						
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						
<b>Soir</b>						
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						

Tension satisfaisante à domicile si ne dépasse pas :

SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE
135	85

Nom .....Prénom: .....

Période du relevé: du.....au.....

Traitement: .....

.....

Montrez ce document à votre professionnel de santé lors de la prochaine consultation ou visite à domicile.