

Relevé pour contrôler votre tension sur 3 jours

Pour faire une auto surveillance tensionnelle, vous devez prendre votre tension **pendant 3 jours, 3 fois le matin, 3 fois le soir** (de préférence à la même heure, exemple 8h le matin, 21h le soir).

Vous devez additionner les valeurs de la colonne systolique ; diviser cette somme par 18 ; cela vous donnera une moyenne.

Idem pour la colonne diastolique. *Vous pouvez aussi le faire pour la fréquence cardiaque.*

Les valeurs normales ne doivent pas dépasser **140/85mmHg**.

SI votre moyenne est supérieure à 140/85mmHg, montrez ce relevé à votre médecin traitant...

Période de 3 jours		Mesures de la pression artérielle	Systolique	Diastolique	Fréquence cardiaque	NOTES
Jour 1	Matin	1ère mesure				
		2ème mesure				
		3ème mesure				
	Soir	1ère mesure				
		2ème mesure				
		3ème mesure				
Jour 2	Matin	1ère mesure				
		2ème mesure				
		3ème mesure				
	Soir	1ère mesure				
		2ème mesure				
		3ème mesure				
Jour 3	Matin	1ère mesure				
		2ème mesure				
		3ème mesure				
	Soir	1ère mesure				
		2ème mesure				
	TOTAL	Total de la colonne				
	Moyenne des 3 jours	Total divisé par 18				