

RELEVÉ D'AUTOMESURE TENSIONNELLE

Afin d'évaluer votre tension artérielle et envisager, si nécessaire, la mise en place d'un traitement adapté et efficace, le médecin propose la réalisation d'un relevé d'automesure par le patient lui-même. En effet, la tension artérielle d'une personne en bonne santé n'est pas stable. Elle fluctue en fonction de l'environnement. Emotions, stress, activité physique... influent sur la tension artérielle.



QUAND EFFECTUER LA MESURE DE VOTRE TENSION ?

La règle des **3 mesures** :

- La tension artérielle est mesurée 3 fois le matin au début du petit-déjeuner avant toute prise de médicaments et **3 fois le soir** avant le coucher (avec un intervalle de 2 minutes entre chaque mesure);
- Pendant **3 jours consécutifs**

Modalités de mesure de la tension : en position assise, après 5 minutes de repos.



COMMENT REMPLIR LE RELEVÉ D'AUTOMESURE TENSIONNELLE ?

Inscrivez tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre pour la pression systolique, diastolique et fréquence cardiaque.

- Systolique = pression systolique = pression maximum
- Diastolique = pression diastolique = pression minimum
- FC = pulse coeur = fréquence cardiaque

Calculez votre moyenne :

- moyenne systolique : additionnez l'ensemble des mesures systoliques et divisez par 18
- moyenne diastolique : additionnez l'ensemble des mesures diastoliques et divisez par 18

En cas de doute, votre médecin effectuera cette moyenne.

Pour accéder à la vidéo de l'auto-mesure tensionnelle : <https://www.mspcorneille.com/videos/> ou



JOUR 1 - Date : _____				JOUR 2 - Date : _____				JOUR 3 - Date : _____			
Systolique	Diastolique	FC Pulse		Systolique	Diastolique	FC Pulse		Systolique	Diastolique	FC Pulse	
Matin											
Mesure 1											
Mesure 2											
Mesure 3											
Soir											
Mesure 1											
Mesure 2											
Mesure 3											

MOYENNE SYSTOLIQUE	MOYENNE DIASTOLIQUE

Nom : _____ Prénom : _____

Période du relevé : du _____ au _____

Traitement : _____
